



給食だより

令和4年6月
No.3
福島県立会津学鳳中学校

6月になりました、梅雨入りも間近ですね。湿度と気温の高い梅雨時から夏の終わりまでは、細菌の繁殖しやすい期間です。食中毒や感染症の予防のためにも、食事前の手洗いは念入りに行いましょう。仮に食中毒にかかってしまった場合でも、体調が万全であれば軽い症状で済むものが、疲れがたまっていて抵抗力が落ちていると重症化してしまうこともあります。普段から体調管理に努めましょう。

食中毒を予防しよう！

食中毒を予防するために大事なことは、食中毒を引き起こす原因菌を『付けない』『増やさない』『やっつける』の3つです。これは『食中毒予防の3原則』と呼ばれる基本の予防方法です。給食室ではみなさんに安全な給食を食べてもらうために、普段から守っていることです。家庭でもこの3原則を守って、食中毒を予防しましょう！

付けない

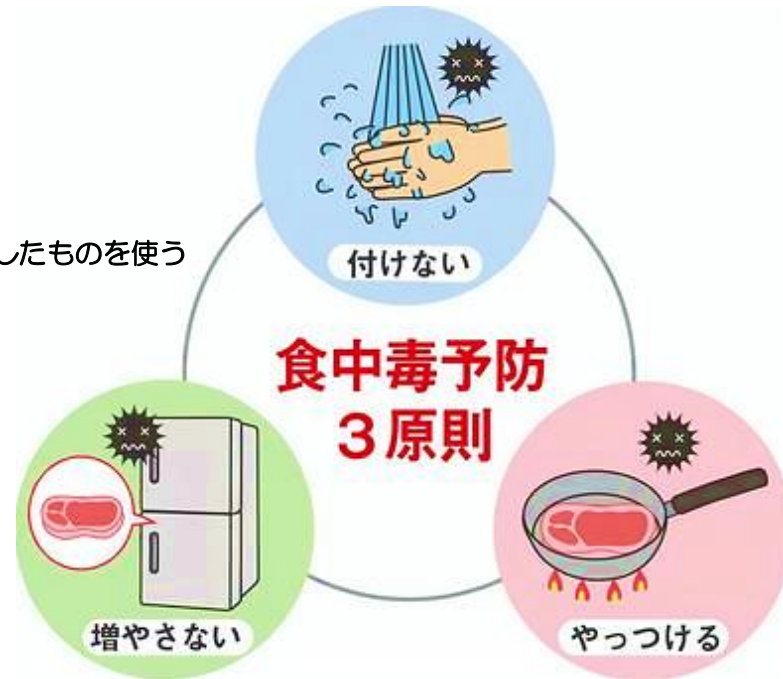
- 食品にさわる前後にしっかり手を洗う
- 調理器具や調理台を清潔に保つ
- 料理を盛り付ける食器はきちんと洗浄したものを使う

増やさない

- 料理は長時間室温で放置しない
- 生鮮食品は適した温度で管理する

やっつける

- しっかり加熱する
食材の中心温度が75℃以上の状態を1分間以上継続する
ノロウィルス予防であれば85℃以上90秒間以上の継続加熱が必要です



6/4~6/10 『歯と口の健康週間』

『歯と口の健康週間』にあわせて6日から8日までの3日間、噛み応えのある「カミカミ食品」を提供する予定です。よく噛んで食べる習慣を身につけて、口の健康を維持しましょう。

- ★ 6日(月) ごぼうのメンチカツ
- ★ 7日(火) 歯と口の健康週間ゼリー
- ★ 8日(水) まんてん黒豆

カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを強化したヨーグルト風味のゼリーです♪



つゆ 梅雨は梅の実の収穫時期です

梅雨(つゆ)という呼び名は、梅の実が熟する頃に降る雨ということから付けられました。今はちょうど梅の旬にあたります。そこで、今月の献立に「梅」を使ってみました！「梅は三毒を断つ」ということわざがあるほど殺菌力があり、腐敗防止や食中毒予防に効果のある食品です。みなさんも夏のお弁当に梅を使ってみませんか？

- 16日(木) 梅ごはん 酸っぱくてしょっぱいカリカリ梅の混ぜごはんです
- 24日(金) 青梅ゼリー 国産の梅果汁を使った甘酸っぱいゼリーです



～ 6月の給食お休みの日 ～

- | | | |
|--------|---------------|-------------|
| 3日(金) | 会津地区高校音楽学習発表会 | お弁当を持参して下さい |
| 9日(木) | 全会津総合前期大会 | お弁当を持参して下さい |
| 14日(火) | 全会津総合後期大会 | お弁当を持参して下さい |
| 15日(水) | 全会津総合後期大会 | お弁当を持参して下さい |
| 28日(火) | 前期中間考査 | 給食はありません |

