



給食だより

令和7年6月
No.3
福島県立会津学鳳中学校

6月になります、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。仮に食中毒になったとしても、体調が万全であれば軽い症状で済むものが、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心して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。

みなさんのご家庭でもこの3原則を守って食中毒を予防しましょう！

付けない

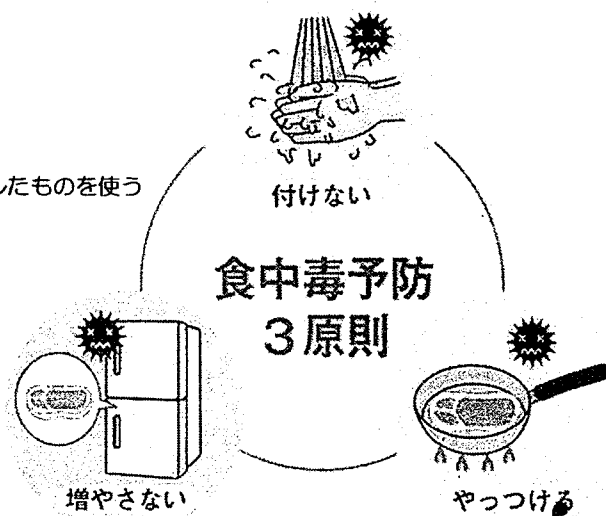
- ・食品にさわる前後にしっかり手を洗う
- ・調理器具や調理台を清潔に保つ
- ・料理を盛り付ける食器はきちんと洗浄したものを使う

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！



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、16日(月)に青梅ゼリーを提供します。

「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？



～ 6月の給食お休みの日 ～

3日(火)	全会津総合前期大会	給食はありません
6日(金)	会津地区高校音楽発表会	お弁当を持参して下さい
10日(火)	全会津総合後期大会	給食はありません
11日(水)	全会津総合後期大会	給食はありません
24日(火)	前期中間考査	給食はありません



6/4～6/10

『歯と口の健康週間』



もしも「歯」がなかったらどうなるのでしょうか？そんな状況を想像したことがありますか？自分の歯がなくなって全て入れ歯になってしまうと、噛む力が本来の1/3程度に落ちてしまうと言われています。健康な体を作るためにも、しっかり噛める自分の歯はとても大切な存在です。

6月4日(水)に「歯と口の健康週間ゼリー」を提供します。そのままズバリの名前ですが歯や骨の材料となるカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDを強化したゼリーです。噛み応えのあるナタデココも入っています、よく噛んで食べましょう！