



給食だより 6月号

令和8年5月 菊川市立菊川学校給食センター

6月の給食栄養指導目標

- ①衛生的に食事をしよう
- ②歯を丈夫にしよう

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！





食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない



ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

<h4>つけない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。 	<h4>増やさない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<h4>やっつける</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。  <p>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</p>
<h4>持ち込まない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 	<h4>ひろげない</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。 	

おいしく食べるために、**健康な歯!**を保とう!







どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



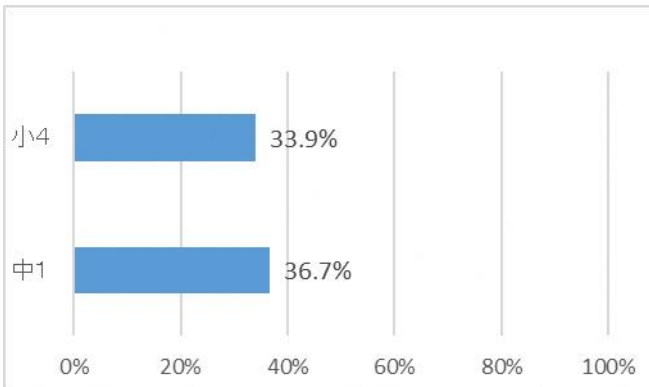
健康な歯を保つためのポイント



 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	--	---

小笠の食生活を考えよう

6月「食品表示を意識しよう」



小笠地区学校保健会 令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 保護者2818回答)

食材を選ぶ時、値段のほかに確認していることはありますか？鮮度や産地、加工品の成分、アレルギー表示を確認することで、食べる前にわかることがあります。

購入する前に商品表示をチェックしてみましょう。



食べて！減らして！考えよう！

今日から君も食ロス削減リーダー

「買いすぎ」注意！

もしかしたらそれ、食ロスになるかも？！

買い物の時、こんな経験をしたことはありませんか？

- ・安いから多めに買って置く
- ・とりあえず買いだめをする
- ・冷蔵庫の中身を確認せず買い物に行く

余分に食品を買ってしまうと、結局使い切れず、賞味期限が過ぎてしまって食べられなくなってしまうことがあります。

買い物に行くときは「買いすぎ」に注意し、食品ロスにならないように気をつけましょう！

【環境推進課】

