



6月の給食だより

令和元年度6月号
調布市立第五中学校

さわやかな初夏の季節になりました。また、梅雨の季節も迎え高温多湿となり、細菌が原因となる食中毒が増える季節でもあります。食中毒を防ぐために配膳・食事の前の手洗いをていねいに行いましょう。

今月の目標 ～手洗い・うがいなどを行い衛生的習慣を身に付けよう～

食中毒を防ごう

食中毒
予防の
キホン



つけない⇒まず手洗い

食中毒菌をつけないために、石けんできちんと手を洗うことが大切です。面倒でも、しっかりと手洗いを行うよう気を付けましょう。清潔な調理器具を使うことも大切です。

ふやさない⇒すぐに冷蔵庫へ

食品を購入してきたら、帰宅してすぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。常温のまま放置すると菌がどんどん増えてしまいます。

やっつける⇒十分に加熱を

細菌性食中毒の多くは、加熱をしっかりとすれば防ぐことができます。食品の中心部が75度以上で1分間の加熱を目安にしましょう。ただし、細菌が作った毒素は簡単に無毒化できない場合もあるので注意してください。

6月は食育月間です

『食育』とは、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と、バランスの良い『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。この機会に、身近な『食』に関わるさまざまな事を話題にしてみませんか？

『食育』で身につけたい事

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べることの大切さ
- ・食事マナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解

<講演会のお知らせ>

『ラグビーから学ぶアスリートを育てる食の秘密』

日時：6月22日（土） 午前10時～

詳細は調布市ホームページまたは別途配布のチラシをご覧ください。

～お知らせ～

6月3日（月）：体育大会予備日のため給食はありません。

全学年、お弁当を持ってくるください。

6月19日（水）20日（木）：期末テストのため、給食はありません。



