

6月 給食だよ！

令和5年6月
調布市立神代中学校

紫陽花の花が色づく時季になりました。6月は気温・湿度ともに高くなり蒸し暑く、体調を崩しやすくなります。疲れをためないためにも、早寝早起きをして、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。



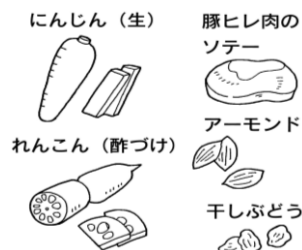
6月4日～10日は歯と口の健康週間です



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、固いものや繊維質の多いもの、水分が少ないもの、よく噛まないと飲み込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よく噛んで食べると、食べ過ぎを防いだり、唾液がよく出て消化・吸収が良くなったり、虫歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。



どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品をたべることで感染し、おう吐・腹痛・下痢・発熱などを引き起こします。

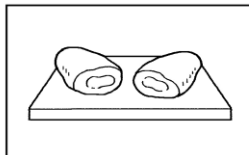


〈食中毒が発生するおもな原因〉

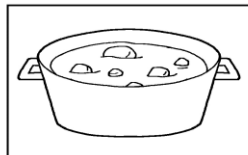
傷がある手で
調理したもの



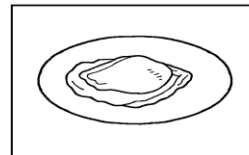
加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



ウイルスに汚染
された二枚貝



食中毒予防の
ために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろんなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



★お知らせ★

6日 身体体力測定(時差登校)のため給食はありません。

21日～23日 定期考査のため給食はありません。

調布市食育講演会について

日時：令和5年6月24日(土) 午前10時から

内容：野菜を楽しみながら健康になろう

※詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。

会場：たづくり12階 大会議場

講師：キューピー株式会社