

給食だより



色づき始めたアジサイに、梅雨の訪れを感じる季節となりましたね。

雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。

いつも元気な子供たちも何となく活動が鈍くなり、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。規則 正しい生活と、手洗い・うがいで病気を防ぎましょう。

また梅雨の時期は食中毒が増える季節でもあります。ご家庭でも食中毒対策をお願い致します











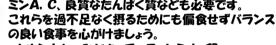








大夫な歯をつくるには主成分となるカルシウムだけ でなく、歯の石灰化に関わるビタミンDやリン、ビタ ミンA, C、良質なたんぱく質なども必要です。



- ・カルシウム→ひじき、チーズ、しらす、卵…
- ・ビタミンD→バター、牛乳、卵黄…
- ・ビタミンA・C→豚肉、ほうれん草、人参、キャベツ
- ・たんぱく質→卵、牛乳、魚、豆腐… など



じめじめとした梅雨が続き、気温の高いこの時期 」は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、 食中毒が増 える季節です。食品管理に注意することはもちろ 。 ん、 子どもたちに下痢や腹痛、 嘔吐などのつらい 思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょ う。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。ト イレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習 慣を守ることが大切です。







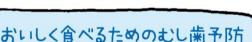












口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に 送りこむ一番目の消化器官です。むし 歯になるとおいしくものを食べられ ず、消化にも影響します。むし歯菌が 食べかすから酸を作り、歯を溶かして 起こるため、食事に大きく関係します。



- おやつのお菓子などをだらだら食べ ず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類 や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物



給食室での食中毒対策

- ●清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをし てアルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ⑥果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品 には手袋を使用します。
- ❹食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測りま す。(85℃ 1分間以上)
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、 または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用しま す。

