



給食だより

令和2年5月28日発行
塩竈市立玉川中学校






久しぶりの学校生活、楽しみですね。元気な学校生活を送るためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。また、じめじめとした時期に入るため、食中毒を起こす細菌が活発に活動し始めます。新型コロナウイルスだけでなく、食中毒対策のためにも、しっかりと手洗いと免疫力を高める生活をしましょう。

今月の給食目標

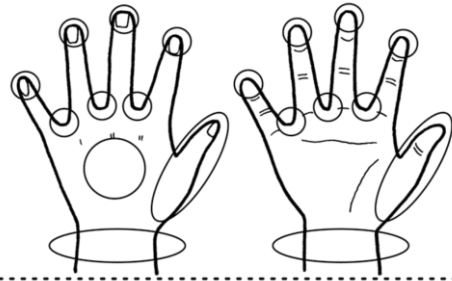
梅雨時の衛生について考えましょう。

食中毒予防の3原則

高温多湿になるこの時期は、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。食中毒予防の3原則を守ること、多くの食中毒は予防することができます。

つけない	増やさない	やっつける
 <p>手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、肉や魚を切ったまな板や包丁をすぐに洗うなど、菌を他に付けないようにしましょう。</p>	 <p>調理後の料理は早めに食べるようにし、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。</p>	 <p>ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。</p>

手洗いで洗い残しやすいところ



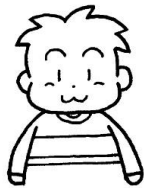
○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

食事の面では、よくかんで食べることを意識しましょう。よくかむと、体にいいことがたくさんあります。6月の給食にも、よくかんで食べる料理が多く出てきますよ。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

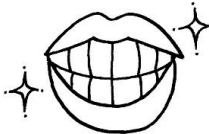
かむことの効果

◇肥満予防



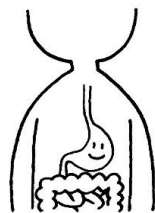
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



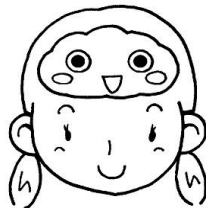
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりとかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

6月は

食育月間です！ ？食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。



<6月からの給食内容について>

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳等の作業に配慮した給食を提供いたします。より安全で安心な配食作業を行うため、6月5日（金）までは教室で配食する料理1品と個別に包装された食品を組み合わせた給食を提供いたします。また、当分の間は、教室で配食する料理2品～3品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、6月の献立には、臨時休業期間中に提供予定だった行事食も使用しております。本来の時期とは異なる食品となりますが、事情をご理解いただきますよう併せてお願いいたします。