

学校給食だより

令和元年
6月号
〈江田島学校給食共同調理場〉

あじさいが色づき始め、梅雨の季節がやってきます。この時期は、気温も湿度も高くなり、じめじめとした気候が続くので、体がだるくなり食欲が落ちたりして体調を崩しがちです。食事・運動・睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

家庭で気を付けたい

夏場に多い細菌性の食中毒

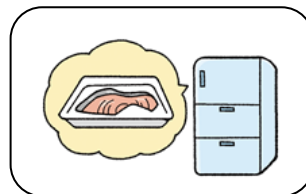
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を、食品の購入から食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



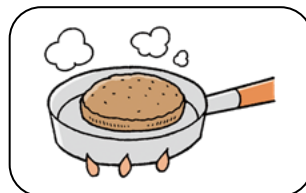
◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆



つけない
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。



増やさない
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



やっつける
加熱は効果的な殺菌方法です。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

6月は
食育月間



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

おいしい
江田島の日

13日の給食は、江田島市のめぐみの食材を使用した献立です。
おたのしみに★
献立：もりもりマーボー丼（トマト・ズッキーニ・とうふ）
江田島じゃこきゅう（ちりめん・きゅうり）
ひろしま県産りんごゼリー



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音ははっきり

ぜ
全力投球

の
脳の発達

い
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食メッセージから

- 5/7 フレンチサラダがあってその中にハムが入っていて「肉だあ♥」って思いました。うれしかったです。 江田島中 2-2
- 5/7 今日は、ドライカレーがほっぺがおちそうになりました。「やるぞー」という気持ちになりました。 江田島小 3-1
- 5/8 最高学年になり、あと給食が食べられるのも、9か月ほどになりました。毎回の給食は、バランスが考えられていて、とても美味しいので、とてもたのしみにしています。これからも、大変な仕事だと思いますが、がんばってください。 江田島中 3-1
- 5/13 わかたけじるがおいしかったです。わけは、わたしは、わかめがすきだからです。ただしてください。 切串小 2-1
- 5/14 なまあげのちゅうかにおいしかったです。てんごくにいきそうなくらいおいしかったです。 切串小 2-1
- 5/23 久しぶりに給食メッセージを書きました。中学校は、小学校の時より、給食の量が多くて、おなかがいっぱいになります。いつもおいしい給食ありがとうございます。 江田島中 1-2