

# 学校給食だより

令和元年  
6月号

〈西能美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

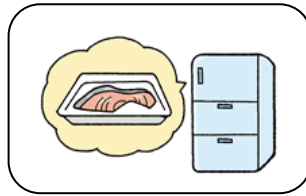
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



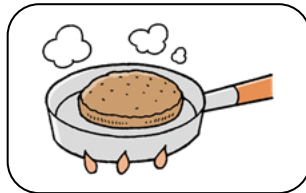
## ◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆



**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（豆腐・トマト・ズッキーニ）  
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「ひみこのはがいーぜ」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

いー  
胃腸快調

が  
がん予防

は  
歯の病気予防



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## ひとくちだよりから

- 5/14(火) 具だくさんじるがおいしかったです。今度家で作ってみたいです。  
大古小 6年
- 5/15(水) そら豆のさやむきをしてくれてありがとう。とてもおいしかったです。  
能美中 3の2
- 5/16(木) 自分たちが考えた作ったメニューなので、とてもおいしかったです。特に広島菜チャーハン！  
鹿川小 6年
- 5/20(月) ニラたまじるは熱いけど、卵がいっぱい入っていたからおいしかったです。  
三高中 3年
- 5/22(水) 地元で作られためんを使っているやきうどんはとてもおいしかったです。午後からの練習もがんばります！  
中町小 6年
- 5/23(木) 今日のサラダとてもおいしかったです。テストがあつてつかれていたのに、サッパリしたサラダがとてもうれしかったです。  
大柿中 1年
- 5/24(金) 三色スープで体はバッチリです。明後日の運動会もがんばれそうです。  
三高小 6年

