

給食だより



令和7年 6月6日
荒川区立第一中学校
校長 小柴 憲一
管理栄養士 長谷川 満実

6月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう
よく噛んで食べよう



気温と湿度が上がり、細菌が繁殖しやすく食中毒が起こりやすい時期です。
食中毒予防の3原則です。皆さんも気をつけましょう。

菌をつけない



手や器具は清潔に

調理前や生ものに触れた時は洗浄消毒する

菌を増やさない



迅速・冷却

保存温度を守る
調理後すぐに食べる

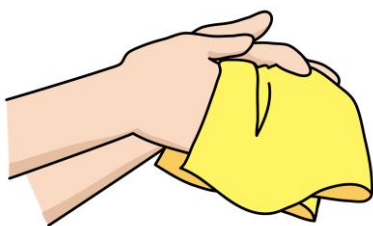
菌をやっつける



中心までよく加熱

中心温度「75℃1分」の
加熱が目安
(給食は85℃1分以上)

手洗い後は清潔なハンカチでふきましょう



ハンカチは、友達に貸すことはできません。

手洗いは、食中毒や感染症などを予防するために、とても大切です。
石鹸で手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

一日使用したハンカチは、きれいに見えても汚れています。
そのままにしておくと、細菌が増え、嫌なにおいのもとになったり、病気を引き起こしたりします。

毎日きれいに洗濯したハンカチやタオルに取り換える必要があります。

健康な体づくりは「よく噛む」ことから

◆ 脳の働きを高める

◆ あごの発達を
助ける

◆ 栄養の吸収が
よくなる

◆ 虫歯を予防する

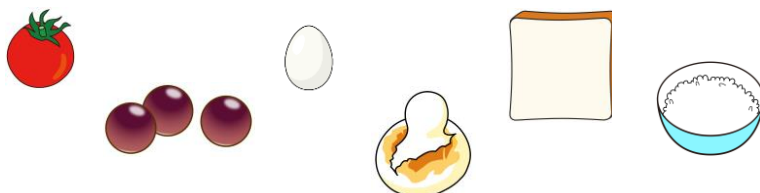
◆ 食べ過ぎを防ぐ



◎よく噛んで細かくしよう

よくかむと食べ物が細くなり、
唾液がたくさん出て、飲み込みやす
くなります。

食べる時気をつけよう 窒息を起こしやすい食品



しっかりかむための工夫

☆歯ごたえのある食材を

- ・固さが増すほど噛む回数が多くなります。
- ・料理の具が大きいと、自然とよく噛むことができます。
- ・食材を組み合わせると、1つの素材で作る料理より噛む回数が増えます。
- ・水分を加えない、焼き魚などはよく噛む料理です。

☆虫歯を治す

虫歯があると、噛むと痛いので、やわらかいものを食べるようになってしまいます。虫歯を治して、しっかりと噛めるようにしましょう。

☆生活にゆとりを

テレビを見ながらや本を読みながらという食べ方も、噛まない原因になります。食事をゆっくり、よく噛んで食べる時間や雰囲気をつくりましょう。

(10)の食品は噛み応えが1番あります。



噛みごたえ度を知ろう！

1	とうふ プリン ジャがいも（ゆで）
2	バナナ たまごやき にんじん（ゆで）
3	食パン なつとう ハム オムレツ
4	うどん こんにゃく りんご
5	ごはん ほうれん草（ゆで） わかめ
6	えび（ゆで） だいこん きゅうり
7	アーモンド もち 鶏肉（ソテー）
8	きゃべつ あぶらあげ いわし（佃煮）
9	セロリ れんこん 豚ひれ（ソテー）
10	たくあん さきいか にんじん（生）

6月の給食の「かみかみメニュー」

- ・ワンタンのパリパリサラダ
- ・都内産たくあんの胡麻和え
- ・鶏ごぼうピラフ ・れんこんサラダ
- ・かみかみサラダ

よく噛んでいただきましょう