

給食だより



令和7年5月30日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 今野 愛佳

今年も紫陽花がきれいに咲く季節になりましたね。それと同時に、6月は気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期です。1日3食しっかりと食べて、より一層健康管理に努めましょう。

また、気温が上がり湿度も高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食中毒が多く発生する時期なので、食品の管理や身近な衛生に気をつけましょう。

6月の給食目標

衛生的な習慣を身につけよう



食中毒予防のポイントを確認しましょう！

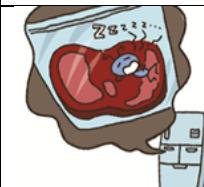
食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。

付けない



- 洗う・分ける
 - ・調理前などは手を洗う
 - ・焼肉などの際、生肉は別の箸、トングで扱う

増やさない



- 低温保存
 - ・生鮮食品やお惣菜などはすぐに冷蔵庫に入れる

やっつけ



- 加熱処理
 - ・75°C、1分以上の加熱
 - ・肉、魚、卵使用の調理器具→洗浄、熱湯殺菌を行う

(参考:政府広報オンライン)

手洗いのタイミング

- ・帰宅後すぐ
- ・調理を始める前
- ・生の肉、魚、卵などを取り扱う前後
- ・トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前



©少年写真新聞社2024



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



年齢を重ねても食事を美味しく食べるために歯と口が健康であることがとても重要です。この機会に自分の歯の健康や、よく噛むことの健康効果について考えてみましょう。なお三中では6/4(水)～6/13(金)に歯と口の健康キャンペーン活動などを行う予定です。

★よく噛むことの健康効果

①だ液がたくさんでる 食べかすを洗い流し、 むし歯や歯周病を防ぐ。 	②胃腸の負担が減る だ液と混ざりやすく、 消化・吸収がよくなる。 
③集中力が高まる あごの周りの血管や神経が刺激 されて、脳のはたらきが活発になる。	④肥満予防 脳が満腹だと感じやすくなり、 食べすぎを防ぐ。

(参考:農林水産省HP)

★よく噛むためのポイント

- 噛みごたえのある食材を選ぶ。
(根菜、豆、小魚、ナッツ、海藻、乾物など)
- 食材を大きめに切る。
- 一口の量を少なくする。
- 水分といっしょに流し込まない。
- 一口30回数えて食べる。
- 口に入れた食べ物を飲み込んでから、次の一口を入れる。



★今月の給食に注目

4日(水)	かみかみわかめご飯・切り干し大根のハリハリ和え
5日(木)	ガーリックトースト・揚げじゃこのサラダ
6日(金)	じゃがいもきんぴら・団子汁
9日(月)	ひじきのサラダ
10日(火)	真ほっけのフライ
11日(水)	高野豆腐のそぼろご飯
12日(木)	豆じゃこ
13日(金)	チキンチキンごぼう

噛みごたえがあったり、歯を作る成分であるカルシウムを多く含んでいたりする献立です！

✿ 第1回食育プレゼンテーションが行われました！ ✿

5/15(木)・16(金)の朝学活において「朝食は裏切らない～朝食で心を強くして運動会を成功させよう～」というテーマで、保健委員が朝食の重要性や、おすすめ朝食メニューについて、プレゼンテーションを行いました。

