

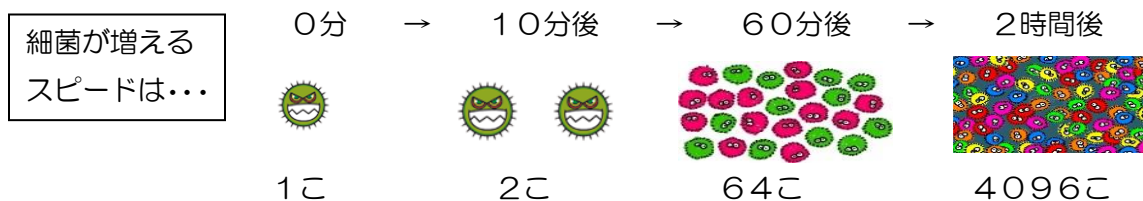
# 給食だより 6月

春日部市立豊春中学校

梅雨の季節に入りました。この時期は湿度が高く、ジメジメしてすっきりしない時期です。このような時は、体の免疫力が低下し、細菌やウイルスが体に入り込みやすくなります。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗いうがいをしっかりしましょう。そして、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう。

## 食中毒に気をつけましょう！！

食中毒は1年中通して発生します。梅雨の時期は、特に細菌が増殖しやすい環境になるため、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。食中毒に気をつけて、衛生的な生活をしましょう。



食中毒を防ぐには...

- 1 石けんで手をよく洗いましょう。(清潔なハンカチで拭きましょう)
- 2 調理したものは、すぐに食べるようにしましょう。
- 3 生で食べることは、控えましょう。
- 4 食品は新鮮なものを使いましょう。

こんなに、多い数になります。

## 給食室での衛生管理

**手洗い** 調理を始める前と調理中に、何度も手を洗います。爪には、爪ブラシを使用します。

**検収** 給食の材料が安全かどうか、品質・消費期限・鮮度などを確かめてから受け取ります。

**温度管理** すべての加熱調理は、調理食品の中心温度が85℃以上になるように加熱します。

**食器・食缶などの消毒** 洗浄後、熱風消毒保管庫で、消毒します。

**保存食** 食中毒などの事故発生に備えて、-20度以下の冷凍庫で、2週間以上保存します。

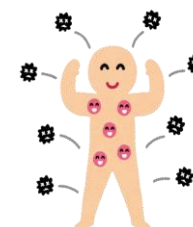
## 免疫力を高めるポイントは体温です

私たちの体は、体温が免疫力を大きく左右します。

平均体温が1℃下がる → 免疫力が30%下がる

平均体温が1℃上がる → 免疫力が50~60%活性化

体温が低いと体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌や有害菌が増殖して様々な病気や感染症の原因になっています。



免疫力を高める食事は...

発酵食品・野菜・旬の食材をバランス良く食べることです！！

## 6月は食育月間 毎月19日は食育の日

### 「食育」の意味とは？

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

今まで教育現場では、「知育、徳育、体育」の3つの教育が行われてきましたが、「食の崩壊」といわれている今日ではそれに加え、「食の教育」の必要性が高まっています。



### 家庭でできる「食育」とは？

- ★生活リズムをととのえて朝食を毎日食べましょう。
- ★家族と一緒に食事を作りましょう。
- ★家族みんなで食卓を囲みましょう。



## お知らせ

6月7日(火)は学校総合体育大会の集中日にあたるため、給食はありません。