



# 6月食育だより

令和3年6月  
皆野町学校給食センター

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



## 食中毒になるとどうなるの？

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

## 食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。4日の給食は「かみかみメニュー」です。



## 《 今月の食に関するお話し♪ 》

### 「トマト」

トマトは 3色のグループは緑色「体を整えるグループ」。五大栄養素は「ビタミン」。基礎食品群は3群の「緑黄色野菜」です。



「トマトを作る家に病人なし」「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるくらい、体に良い健康食品です。

トマトの赤い色素は「リコピン」という成分です。すぐれた抗酸化作用があり。日焼けによるお肌を守ってくれたり、老化の原因を抑制する働きなどがあります。



その他にビタミンA、ビタミンCなどが豊富で体の免疫力を高め、生活習慣病の予防に効果があります。トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトのほうが栄養が詰まっています。手軽に食べられるのも魅力ですね♪

今月の給食では「ハンバーグトマトソース」「スパゲッティナポリタン」などに使用します。