

6月給食だより

2020. 6. 10 No.2
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

梅雨の季節になりました。これからはジメジメと蒸し暑い日が続く、体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。毎日を元気に過ごすためにも、手洗いなどの衛生に気を付けながら、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

6月の給食目標は

『衛生に気をつけて食事をしよう』です。

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気をつける必要があります。

※食中毒とは、食べ物を介して体に取り込まれた病原微生物や有害物質により引き起こされる病気です。味・においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、日ごろから気をつけて予防しましょう。

食中毒予防の三原則～つけない・ふやさない・やっつける

① 菌をつけない！ ★衛生の基本は手洗い

食事の前やトイレの後、調理する時には必ず石けんをつけて手洗いをしましょう。特に指先や指の付け根には細菌が多いのでしっかり洗いましょう。



② 菌をふやさない！ ★選別、温度管理

野菜や肉などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶようにしましょう。食品の消費期限に気をつけ、購入したらなるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。また、調理したものはできるだけ早く食べきるようにしましょう。



③ 菌をやっつける！ ★加熱する

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い、野菜と肉や魚の包丁やまな板は区別しましょう。加熱調理する時は十分に火を通して食べましょう。



衛生のプロ★調理員さんの仕事

給食センターではたらく調理員さんは、安心安全な給食をつくるために衛生管理を徹底しています。学校給食では「学校給食衛生管理の基準」という厳しい決まりをしっかりと守って、毎朝の健康チェック、身支度、手洗いから1日の仕事が始まります。



給食衣、帽子、マスクで全身をしっかり覆います。粘着ローラーでゴミやほこりもしっかり取り除き、大きな手洗い場でひじまでしっかり洗います。毎日使う野菜や果物は一つ一つ異物が無いか確認しながら洗浄し、肉や魚など加工食品も目視(もくし)して異物が入らないようにチェックしています。



包丁やまな板などの器具だけでなく、エプロンも使い分けています。調理用と仕上げの配管用のほかに、野菜洗浄用・肉魚卵用・器具洗浄用・アレルギー食調理用・午後の食器洗浄用など、10枚近くのエプロンを作業の中で着がえています。加熱をするときは85度以上3分を目安に中心温度計でしっかり計測して、時間と温度を記録しています。徹底した衛生管理で調理作業していることがわかりますね。

自分たちにできることをやってみよう！

給食センターで安心安全に作られた給食を、みなさんの口に入るまで、しっかり守りましょう。そのためには給食当番さんはもちろんみんなが手洗いをしっかりと、清潔な環境で食べることができるよう協力しましょう。

きゅうしょくとうばん
給食当番チェック

げり	はつねつ	ふくつう
□下痢や発熱、腹痛などはありませんか？		
つめ	みじか	き
□爪は短く切っていますか？		
せいけつ	はくい	き
□清潔な白衣を着ていますか？		
□マスクとぼうしをきちんとつけていますか？		
せつ	てあら	
□石けんをつけてしっかり手洗いができましたか？		



噛ミング30(カミングサンマル)運動

健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21年度にはじめたものです。歯と口の健康は食育の基礎ともいいます。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べすぎやストレスを和らげてくれます。何よりも食べ物をよくかんで味わって食べることができる食卓は、会話がはずみ心を豊かにしてくれます。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食でもカミカミ献立を実施しました。普段からよくかんで食べるように心がけましょう！

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント



↓ 6月4日のカミカミ献立



食べたらしっかりと歯をみがく



献立内容についてお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の一つとして、学校給食でも下記のとおり対応をいたします。

- ①学校での配膳時間短縮のための献立作成について
 - パンの日やどんぶりの日を増やす(6～8月予定)。
 - 必要栄養量が摂取できる範囲で品数を減らす。
- ②学校での配膳について
 - パンの下にしくペーパーをなくす。
 - 必要に応じて使い捨て手袋をつける。

6月の献立表を配布した時に、「どんぶりが多い～！」など普段と違う献立内容の変化に気づいた人も多いようです。衛生面を配慮していつもと違った内容になっていることを、日々の献立表の確認とともに話していただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。



使用する食器を減らすために、5月にはカップやバック詰めにしてくれました！



6月は食育月間 毎月19日は食育の日

子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割は大きなものがあります。ご家庭でも食について振り返る機会にしましょう。

「食育」とは

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基本となるべきもの。
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(食育基本法より)

家庭での「食育」実践度チェック!

<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか?	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか?	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか?	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか?	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

お知らせ

5月分の給食費の振替日は、**6月30日(火)**です。

残高確認をよろしくお願いします。



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

きりとり