



## 食中毒の発生しやすい季節です!

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

<p><b>付けない</b></p> <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>	<p><b>増やさない</b></p> <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><b>やっつける</b></p> <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>
---	--	---

6/4～6/10

歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

### よくかんで食べる



### おやつは時間と量を決めて食べる



### 栄養バランスの良い食事を心がける



### 食べたらしっかり歯をみがく



### ◆今月の給食テーマ◆

「発酵技術や加工食品の特徴を知る」

8日：さばの文化干し、11日：くるま麸、15日：高野豆腐、22日：ひじき、24日：豆腐、25日：高菜、29日：のり 等を使います。

和食には、保存食・乾物や漬け物、大豆製品などの加工食品が多様に存在しています。

お米は和食の中心的な役割であり、ご飯をおいしく食べるために菜や汁があります。



### 給食食材産地（5月分）

野菜…北海道、青森、新潟、長野、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、神奈川、静岡、兵庫、徳島、愛媛、高知、長崎、鹿児島  
 魚類…北海道、石川、宮崎、長崎  
 肉類…埼玉、鳥取

練馬産のキャベツ、小松菜を使用しました。



元気に1日をスタートさせる  
 ～早寝 早起き 朝ごはん～



### ～給食費についてのお知らせ～

6月の引き落としは、6月21日（月）です。1年生は初回の引き落としとなります。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。