

令和 3 年度

# 6 月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

さわやかな季節が過ぎ、湿気が多い季節になってきました。ジメジメとする時期は細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすいです。食中毒予防の三原則を知り、食中毒の予防に努めましょう。また、6 月には期末試験があります。勉強や試験に集中して取り組むためにも、夜更かしはせず、規則正しい生活を送るようにしましょう。



## 要注意！食中毒！！



食中毒とは、細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、腹痛やげり、発熱などの症状が出る病気のことで、細菌の多くは、暖かくてジメジメとした環境で活発に活動します。そのため、気温も湿度も高くなる時期（6 月から 9 月ごろ）は細菌による食中毒に注意が必要です。また、食中毒を起こす細菌は土の中や水、ヒト・動物の皮ふ・腸の中などにも存在しているので、私たちの身近なところにいます。食中毒予防のために、「細菌をつけない！増やさない！やっつける！」を意識しましょう。

## 食中毒予防の三原則

### つけない！増やさない！やっつける！

#### つけない！

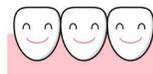
- ・きちんと手を洗う。
- ・肉用、野菜用など調理器具を使い分ける。

#### 増やさない！

- ・食品を低温で保存する。
- ・期限にかかわらず早めに食べる。

#### やっつける！

- ・肉・魚はもちろん、野菜も加熱する。
- ・食品の中心までしっかり加熱する。



## 歯と口の健康週間



6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。楽しく充実した食生活を送るためには、歯の健康を守ることが大切です。普段の歯磨きや食事について振り返り、自分の歯の健康について考えてみましょう。

### 歯の健康を保つポイント

- 正しい歯磨きを習慣づける。
- 食べ物をしっかり噛む。（ひと口 30 回を目安にしましょう！）
- 歯を強くする栄養素を摂る。
- おやつは時間を決めて食べる。（だらだら食べをしない。）



- ▶ 食べ物をしっかり噛むことで唾液が分泌され、歯の健康を守ってくれます。また、強いあごを作ることにもつながります。
- ▶ 歯を強くする栄養素には、カルシウムやビタミン D、ビタミン C などがあります。
- ▶ 「だらだら食べ」をすると口の中が酸性になっている時間が長くなり、歯の表面のミネラルが溶け出して虫歯になりやすい状態になります。

### ◆ 5 月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉、徳島	きゅうり	茨城	えのき	長野
たまねぎ	兵庫、佐賀、埼玉	アスパラ	秋田	にんにく	青森
じゃがいも	長崎、鹿児島	ごぼう	熊本	しょうが	高知
白菜	長野、茨城	大根	千葉	里いも	宮崎
キャベツ	茨城	かぶ	千葉	さつまいも	千葉
ニラ	千葉	ピーマン	茨城	米	青森
水菜	茨城	赤ピーマン	高知	ニギス	富山、石川、福井
チンゲンサイ	茨城	ねぎ	茨城、千葉	さわら	長崎
小松菜	茨城、埼玉	セロリ	長野、静岡	豚肉	茨城
大葉	茨城	パセリ	茨城	鶏肉	岩手、宮崎
レタス	長野	しめじ	長野	卵	青森、茨城、栃木、埼玉

### ◆ 給食費入金のお願 ◆

6 月の給食費の引き落としは 6 月 4 日(金)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、21 日(月)に再引き落としいたします。