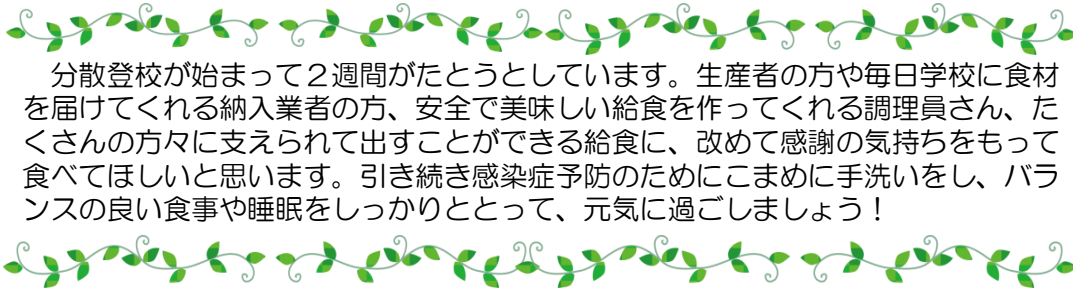


# 給食だより 6月第2号

令和2年6月12日  
品川区立鈴ヶ森中学校  
栄養士 小平 真由



分散登校が始まって2週間がたとうとしています。生産者の方や毎日学校に食材を届けてくれる納入業者の方、安全で美味しい給食を作ってくれる調理員さん、たくさんの方々に支えられて出すことができる給食に、改めて感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。引き続き感染症予防のためにこまめに手洗いをし、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう！

## 6月は食育月間です！

食育とは食を通して丈夫な体と心、豊かな人間性を育むことです。様々な経験を通して、「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になってほしいと思います。この機会に、日々の食生活を振り返ってみましょう！

- 「いただきます」「ごちそうさま」あいさつをしっかりとっている
- 食事のマナーを守っている
- 好き嫌いせず食べている
- 朝・昼・夜3食食べている
- できるだけ家族そろって食卓を囲んでいる
- 食事の準備や後片付けをしている
- 食品を買う時には表示を見るようにしている
- 家の食事、給食で使っている食材の産地や旬について知っている
- 食材や食事ができるまでに関わった多くの人に感謝して食べている



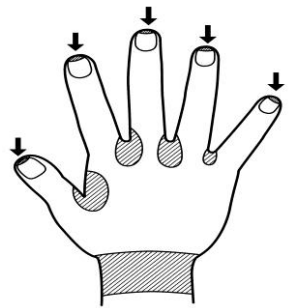
## 食中毒を予防しよう

### 食中毒予防の三原則

特に洗い残しが多いところです。意識して洗いましょう。

#### ①つけない

食中毒の原因になる細菌やウイルスがついていなければ、食中毒は起こりません。三原則の中でも、食中毒を防ぐのに最も基本的なことが「つけない」ことです。石けんを使って、洗い残しがないように正しく手を洗うことが大切です。また、まな板や包丁は最初だけでなく、肉や魚を切ったあとにもきちんと洗い、食中毒の原因となる細菌やウイルスを他の食材につけないように気を付けましょう！



#### ②増やさない

三原則の二つ目は「増やさない」です。食中毒の原因となる細菌やウイルスは1個や2個ついたからと言って食中毒が起こるわけではないので、「食中毒が起こる量まで増やさない」ようにすることで食中毒を予防することができます。「増やさない」ために大切なことは温度管理です。できるだけ食品を低い温度に保つようすることで細菌やウイルスが増えるのを抑えることができます。

#### ③やっつける

三原則の三つ目は「やっつける」です。食中毒を起こす菌やウイルスの多くは熱に弱い性質をもっているため、調理の際には中心部まで十分に加熱するように心がけましょう。使用した器具も熱湯をかけたり、塩素系殺菌剤などで消毒すると効果的です。