

# 給食だより



令和 3年 5月26日  
塩竈市立第一中学校

まもなく梅雨の季節がやってきます。湿度や気温が高くなると体の抵抗力が落ちて、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。また、これからの季節は食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。感染症対策を含め、身のまわりの衛生には特に気をつけましょう。

## 6月の給食目標 『梅雨時の衛生について考えましょう』

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、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>



### 第9回 全国醤油サミット in 塩竈のご紹介

今月は、塩竈市で行われる全国醤油サミットについてご紹介します。

全国醤油サミットは、日本の食文化の原点である「醤油」でまちおこしを図ることを目的として、平成19年から全国各地で行われています。

その全国醤油サミットが、11月に塩竈市で開催されることになりました。和食には欠かせない調味料「醤油」への理解を深めて、全国・世界へ情報発信します。醤油サミットに向けて「レシピコンテスト」「醤油の未来と食文化を考えるディスカッション」など、楽しい企画も予定されています。

給食だよりの紙面でも、醤油サミットの紹介をしていきますので、おたのしみにも！！

<塩竈市学校給食栄養士会>



毎年6月は、「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とされています。

給食便りや献立、昼の放送や掲示物などを通じて、食に関する情報を発信していきます。

ご家庭でも、食についてお子さんとお話する機会を作ってみてはいかがでしょうか。