

ランチタイム

令和5年(2023年) 6月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

梅雨の季節がもうじきやってきます。湿度が高い時期は熱中症の危険性が高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。食中毒が起こりやすい季節でもありますので、調理前・食事前には丁寧な手洗いを心がけて、食中毒を予防しましょう。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



2 手の甲を伸ばすようにこする



3 指先、爪の間を念入りにこする



4 指の間を洗う



5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い〇部分は念入りに!



爪はあらかじめ短く切っておきましょう

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。

飲み残した場合、時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう!



水筒の衛生にも注意しましょう!!

夏場は水筒内で雑菌が繁殖しやすいので注意! 直飲みタイプ・コップタイプどちらも、毎日きれいに洗浄しましょう。スポーツ飲料など酸性の飲料は、金属製のやかんには入れない方が良くも知っておいてください。(説明書を確認しましょう。)

どうして起こる? 食中毒

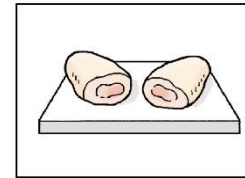
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

<食中毒が発生するおもな原因>

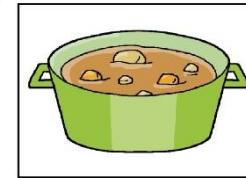
傷がある手で調理したもの



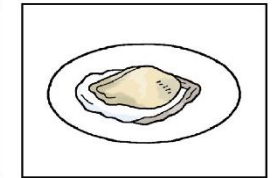
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝

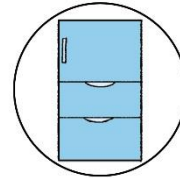


食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



「つけない」
 手は石けんでしっかりと洗いましょう。

「増やさない」
 生鮮食品や作った後すぐに食べない料理は、なるべく早く冷蔵庫で保存しましょう。

「やっつける」
 肉や魚、野菜などは十分加熱しましょう。

学校給食では、こんなことに気をつけています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。





農家さんの畑に行ってきました!



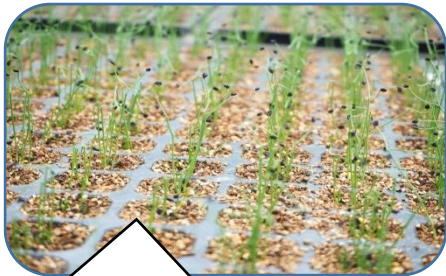
こんげつ がつ あお のうひん うえだ みきお はたけ
今月は、5月にたくさんの青ねぎを納品して下さった植田幹男さんの畑を見学させていただきました!



うえだ みきお がつ
植田幹男さんです。6月もお世話になります。



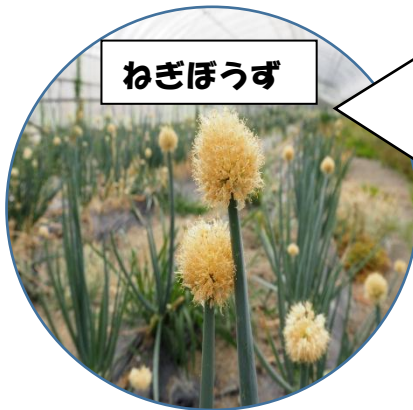
りっぱ あお ねぎがたくさん育っています!



これは、種を植えて2週間のものです。よく見ると先に黒い種が残っています。



これは、種を植えて2カ月経ったものです。これを畑に植え替えて大きく成長させます。



ねぎぼうず

みなさんは「ねぎぼうず」を見た事がありますか? 「ねぎぼうず」は、ねぎの花です。ねぎは、葉だけを切ると数日後にまた生えてくる丈夫な植物ですが、この「ねぎぼうず」ができると、成長が止まり、葉はもう出てきません。

6/4~6/10 はぐち 歯と口の健康週間 けんこう しゅうかん

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。給食では6月9日(金)に「歯と口の健康週間ゼリー」がでます! お楽しみに♪

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する ば よぼう する	肥満を予防する ひまん よぼう	あごの発育を助ける はついく たす あご	味覚の発達をうながす みかく はつたつ うながす	栄養の吸収がよくなる えいよう きゅうしゅう よくなる
--------------------------------	---------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	--

かむ習慣をつけるには?

★一口30回を 意識し、よく 味わって食べる	★食べ物水分で 流し込まない	★かみごたえのある食べ物を 取り入れる
------------------------------	-------------------	------------------------

かむ習慣をつけるには?

一口30回を意識し、よく味わって食べる

食べ物水分で流し込まない

かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ

★6月もたくさんの農家の方に地元産の野菜をお世話になっています!



たまねぎ

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| おおむらのぶこ
大村延子さん(120kg) | いのうえしげお
井上重生さん(100kg) |
| にしむらあけみ
西村明美さん(76kg) | たねむらわへい
種村和平さん(140kg) |
| にしむらみつひろ
西村光弘さん(112kg) | おくむらさなえ
奥村早苗さん(50kg) |
| うえだみきお
植田幹男さん(150kg) | たばたつむ
田畑勉さん(30kg) |



青ねぎ

- | |
|--------------------------|
| よしおかひでお
吉岡秀夫さん(127kg) |
| うえだみきお
植田幹男さん(159kg) |



トマト

- | |
|--------------------------|
| きむらゆみこ
木村有美子さん(179kg) |
|--------------------------|



なす

- | |
|-------------------------|
| たけしまかすお
竹島一雄さん(60kg) |
|-------------------------|