



令和3年6月4日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線と呼ばれる不連続線が現れ、この前線によって長雨になります。そして、この時期に梅の実が熟すことから「梅雨」と呼ばれるようになったと言われています。梅雨のこの時期はカビが生えたり、食中毒が発生しやすくなったりするので、十分に注意していきましょう。また、4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかむことは私たちにとってとても良い働きをしてくれるのでこの機会に意識してみてください。

食中毒に注意しましょう！！

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

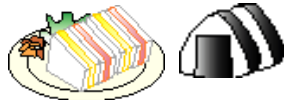
カンピロバクター

鶏や牛などのあらゆる動物の腸管内に存在します。高温に弱いため、十分な加熱処理（75℃以上1分以上）が有効です。



黄色ブドウ球菌

人の皮膚、鼻、腸などに存在するエンテロトキシンという毒素を出し、熱にとっても強いです。調理者の手から食品に付着することがほとんどなので、手洗いをしたり、手指に傷があるときは手袋をして調理をしたりすることをオススメします。



腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。また、生肉をした後のまな板で野菜等を切るのは絶対に避けましょう。



ウェルシュ菌

土や水の中などの自然界に広く存在し、人の腸管内にも生息しています。100℃以上の耐熱性をもっています。また、カレーやシチューなど大量調理時で増殖しやすいです。速やかに食べるか、冷めてから小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。



いつまでも健康な歯でいよう！！

歯は楽しく、美味しく食事をするためにはなくてはならないものです。「よくかんで食べる」とは健康な歯を守るために大切な1つです。いつまでも健康でいられるように今から歯を守っていきましょう！

6月4日（金）カムカム献立

よくかむことの効果

肥満予防

歯の病気予防

味覚の発達

がん予防

言葉の発音

胃腸快調

脳の発達

全力投球



かみごたえのある食材を多く取り入れました♪

★メニュー

- ・きんぴらご飯
- ・ししゃもフライ
- ・おこげのスープ
- ・かむかむ大豆
- ・牛乳

ひとくち30回を
目標に！！

