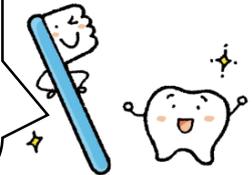




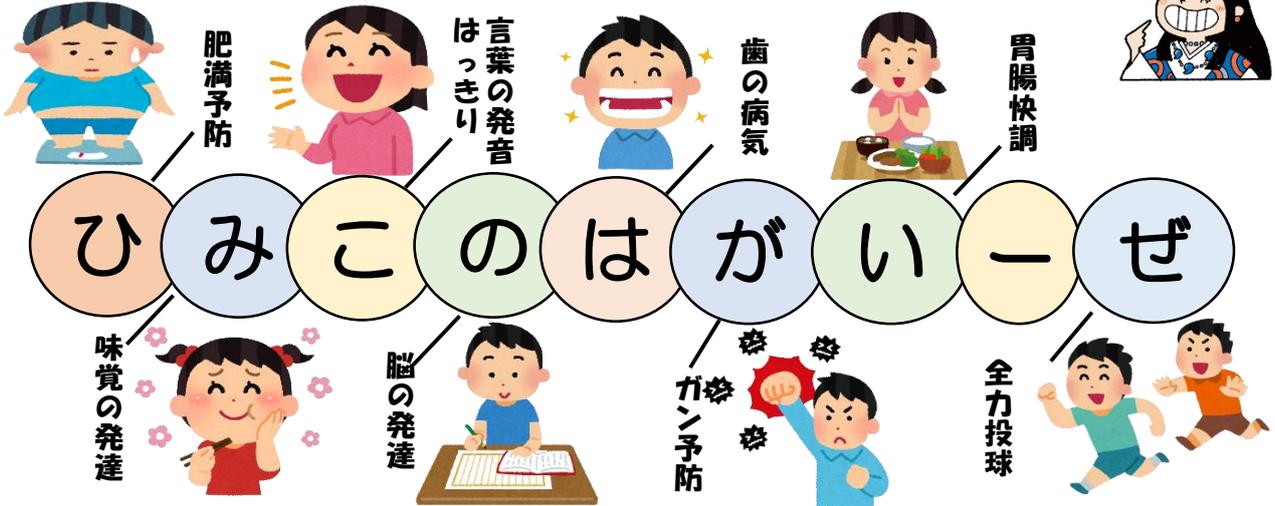
令和2年6月1日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

6月に入り、梅雨の時期がやってきました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日が続いたりして体調を崩しやすい時期です。6月から給食が再開します。感染症拡大の防止を進めているところですが、この時期から食中毒が発生しやすくなりますので、給食室ではより一層、衛生管理を徹底し、安心安全な給食を努めてまいります。

6月4日～10日は、「**歯と口の衛生週間**」です。
美味しく、楽しく食事をするために、歯はとても大切な道具です。
子どもの頃に柔らかい食べ物ばかり食べていたり、よく噛まずに食べたりすると、あごの成長や歯並びに影響がでてしまうことがあります。歯ごたえのある食べ物を食べたり、よく噛んで食べたりし、年をとってから丈夫な歯でいられるように、自分でできることを実践しましょう。



ひみこのはかいいぜ！～「よく噛む」8大効用～



食中毒が増える時期です

食中毒予防の3原則

つけない



調理前や調理中には石鹸で**しっかり手を洗う**。

増やさない



肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後に**できるだけ早く冷蔵庫に入れる**。

やっつける



調理をするときに**加熱をして中心まで火を通す**ようにする。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱すると良い。

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。調理の際は注意して行いましょう♪