

# 給食だより 6

那覇市立真嘉比小学校

6月4日から29日まで、真嘉比小学校は歯の衛生月間です。健康な歯でいるために歯みがきだけではなく、よくかむことや歯によい食べ物を食べる事も大切です。  
6月4日から8日までの一週間は、給食でもカミカミメニューや歯によいメニューを提供します。いつも以上にかむことを意識して食べてみましょう。

## よくがんご食べると、いいことがいっぱい！

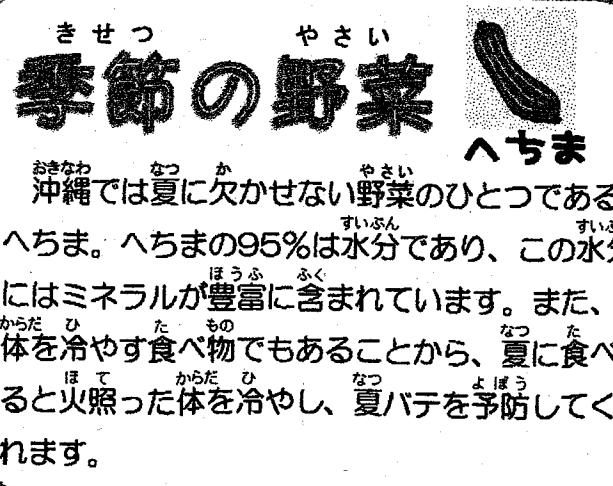


## 食中毒に気をつけましょう

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がって、夏が近づいてきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

## 食中毒予防の3原則

つけない	増やさない	やっつける
手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの細菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。	調理後の料理は早めに食べるようにして、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べるようにしましょう。	ほとんどの細菌は、加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯や塩素などで殺菌・消毒して乾燥させておきましょう。



### 【給食で使用される食材の産地について】

那覇市内の給食で使用される食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページでご確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。

## ～食と子どもの健康展～

