



令和 8年 6月 1日  
青ヶ島村立青ヶ島中学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 安田 隆人

あっという間に5月が終わり、6月になりました。6月は休みも少なく、疲れが溜まってくる頃だと思います。給食だけでなく、朝・昼・夜の食事をバランスよく食べて、体調を整えましょう。

そして、いよいよ梅雨の時期です。これからの季節は、特に食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

## 6月の給食目標：食品や身の回りの衛生面に気を付ける

### 梅雨の季節、食中毒を予防しよう！

これから9月にかけて、**食中毒**が毎年多く発生しています。食中毒は、細菌やウイルスが原因で、腹痛や嘔吐、下痢といった症状をきたし、最悪の場合死に至るとも怖い病気です。今年は学校給食においてノロウイルスによる集団食中毒が発生しており、みなさんにとっても身近な問題となっています。

食中毒を防ぐために、みなさんはどのようなことに気を付ければよいのでしょうか。自分だけでなく、周りの人たちの健康も守るために、**食中毒を予防するための3原則**を確認しましょう。

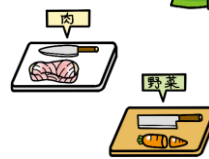
### 食中毒予防の3原則

#### 1 つけない

○料理をするときや食べる前には石けんでよく手を洗う



○まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。しっかり加熱する、冷やす場合は素早く冷やすことを心がけましょう。

#### 2 ふやさない

○料理を室温のまま長時間放置しない



○保存するときは小分けにして素早く温度を下げる



○調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる



#### 3 やっつける

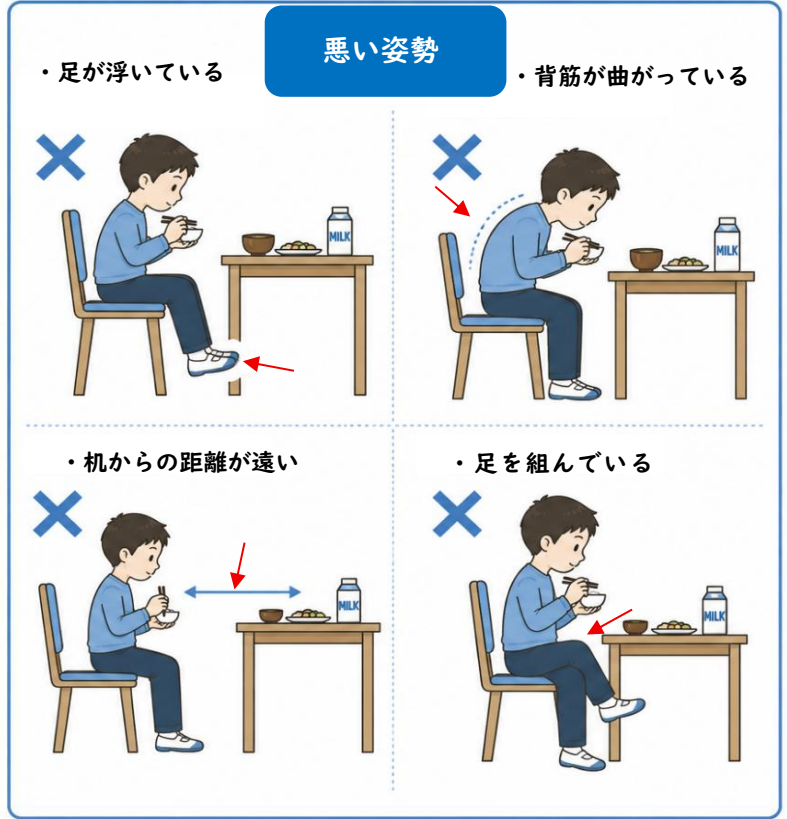
○生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる



# 正しい姿勢について知ろう！

正しい姿勢で食べると、食べ物をよく噛んで食べることができ、食べこぼしも減ります。また、体への負担が少なく消化にも良いです。一方、悪い姿勢ではよく噛めなくなり、食べこぼしが増え、お腹を中心に体への負担も大きくなります。

給食の時間だけでなく、自宅での食事でも姿勢を意識し、習慣を身につけましょう！



## ★★★★★★ 5月のキャロットスター ★★★★★★

5月のキャロットスターは児童1名、  
教員1名でした。  
おめでとうございます！

キャロットスターを見つけることが出来て、  
とてもうれしいです！  
次も見つけます！



初めてのキャロットスターを  
つけることが出来て、とてもうれしかったです。  
皆さんも見つけれられるといいですね！

