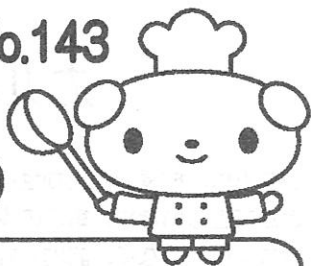


食育通信

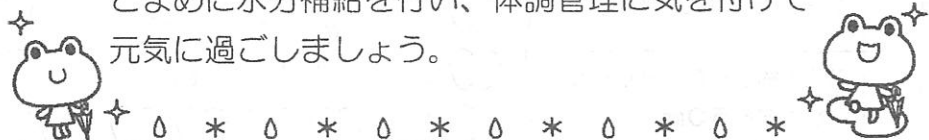


令和8年6月 帯広市学校給食センター



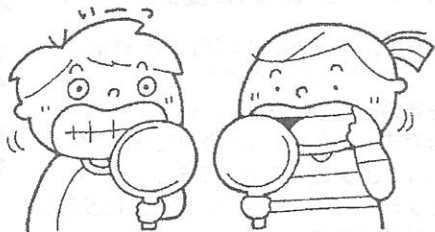
6月になり、さわやかな初夏の風が心地よい季節となり、暑さを感じる日も増えてきました。

こまめに水分補給を行い、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



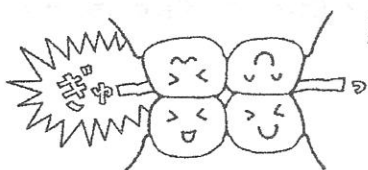
6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。



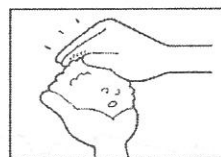
どうして起こる？ 食中毒

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。

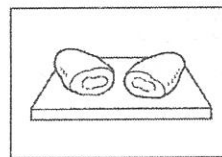


〈食中毒が発生するおもな原因〉

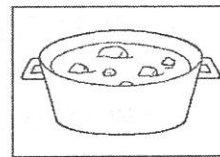
傷がある手で調理したもの



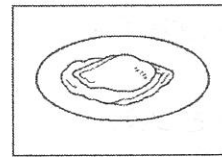
加熱が不十分な肉



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



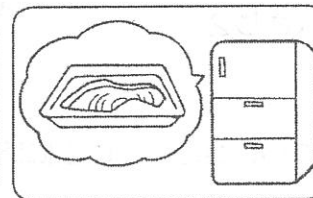
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



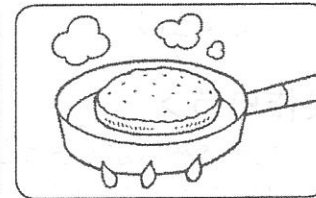
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的から探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードからホームページをチェックしてね☆



