

カフェテリアだより

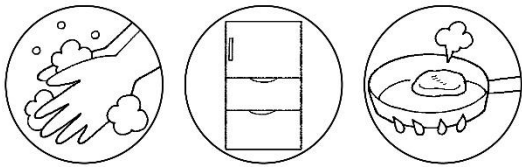
～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和8年6月30日
県立水戸高等特別支援学校
保健指導部 食育指導係

梅雨に入り、じめじめとした暑い日が続きます。湿度の高い季節は、食中毒の危険性が高まります。3つのポイントに注意して、食中毒を予防しましょう。

食中毒を防ぐ 3つのポイント

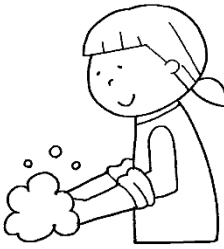
つけない 増やさない やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。
「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。
「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。
「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



よくかんで食べよう

食べ物をよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、からだによい働きがあります。食事の際は、よくかむことを意識しましょう。

骨や歯を作るカルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体の様々な機能を調整したりする働きがあります。牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、一部の野菜などに多く含まれています。

骨の成長にとっても大切な時期です。色々な食品から、カルシウムをとりましょう。

グリーンサービスコースの野菜を給食で使用しました！

今月は、グリーンサービスコースのみなさんが育てたにんにく、じゃがいもを給食に提供し、みんなでおいしくいただきました。

★にんにく：スタミナ炒め

★じゃがいも：みそ汁

