






# 6月 ぱくぱく通信

令和4年5月31日  
 墨田区立第二寺島小学校  
 給食だより No.3  
 校長 中村 奈緒美  
 栄養士 宮崎 愛弓

じめじめした白もあれば暑くなる白もあり、食欲が落ちたりやる気が下がったりしやすい時期です。気温や湿度が高くなると食中毒も起こりやすくなるため注意が必要です。

## ★チェックで防ごう！食中毒★

6月は1年で最も食中毒が起こりやすい月です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも起きています。食中毒を防ぐためのポイントをチェックし、安全に食事しましょう。

<b>① 買う</b> 	<input type="checkbox"/> 食べる日までの期間を考え、新鮮なものを選ぶ。 <input type="checkbox"/> 生肉や生魚の水分がもれないようにビニールなどで包む。
<b>② 保存</b> 	<input type="checkbox"/> 冷蔵や冷凍が必要な物はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。 <input type="checkbox"/> 冷蔵・冷凍していても早めに食べ切るようにする。
<b>③ 料理</b> 	<input type="checkbox"/> 生肉や生魚を切ったまな板や包丁で、生で食べる食品を切らない。(まな板を変える、切る順番を変えるなど工夫する。) <input type="checkbox"/> 中まできちんと火が通るように調理する。
<b>④ 食べる</b> 	<input type="checkbox"/> 食べる前には石けんでしっかり手を洗う。 <input type="checkbox"/> 使う食器もきれいか確認する。
<b>⑤ 残ったら...</b> 	<input type="checkbox"/> 小分けにして適切な温度で保存する。 <input type="checkbox"/> 解凍・加熱をして食べる時はきちんと中心まで温める。

## 食中毒になるとどんな症状が起きるの？

原因となる菌によっていろいろな症状がありますが、代表的なものを紹介します。





食は「生きる上の基本」です。食育とは、さまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる人間を育てることで、心も体も健康な生活を送るため、学校では給食を通して食べ物や栄養について学んでいます。食育月間をきっかけにぜひご家庭でも食について話し合ってみませんか。

## 家ででもできたよ！食育ビンゴ

できているマスには色をぬります。何列ビンゴが作れたかな？

- 0列：できることを探してみよう！
- 1～3列：いいね！  
さらに増やせるかな？
- 4～6列：すごい！  
続けていこう！
- 7～8列：はなまる！  
すばらしい！



朝ごはんを食べる 	食べ物をむだにしない 	表示を見て買う 
栄養バランスを考える 	食べ物を育てる体験をする 	よくかんで食べる 
郷土料理や行事食を食べる 	料理を手伝う 	家族とごはんを食べる 

右のQRコードから、Formsで給食や食育についてのご意見やご質問、感想などを募集しています。保護者のみなさま、児童のみなさま、教職員のみなさま、どなたからでも大歓迎です。さて、今回はアンケート企画を実施します。6月号のテーマは…「朝ごはんはごはん？パン？その他？」です。オススメの朝ごはんレシピをお持ちの方は、そちらもぜひご投稿ください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただきます。ご了承ください。)



## 保護者の皆様へ

- ★初回引き落としにご協力いただきありがとうございました。
- 次回の給食費の引き落としは6月28日(火)です。未納がございますと給食運営に支障をきたします。今一度口座残高の確認をよろしくお願いいたします。
- ★使い捨てプラスチックゴミを減らすため、給食の牛乳はストローを使わずに飲むやり方に徐々に移行します。牛乳パックはふたを開けやすく、口をつけて飲みやすいように改良されています。ご理解の程よろしくお願いいたします。