

令和7年6月27日
峰山中学校

梅雨の季節です！ 食中毒を予防するには…

これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体力が低下する一方で、食中毒の原因菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。家庭での調理の際にはどんなことに気をつけたらいいのでしょうか？ また給食室ではどんな風に衛生管理に気を配っているのでしょうか？

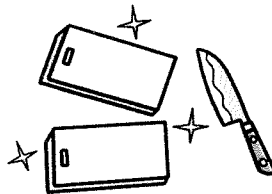
食事の前、調理の前にはせっけんでよく手を洗いましょう。



給食室では…

作業ごとに手をせっけんで手を洗い、ペーパータオルでふいてアルコール消毒します。必要に応じてひじまで洗ったり、つめブラシで洗ったりもします。

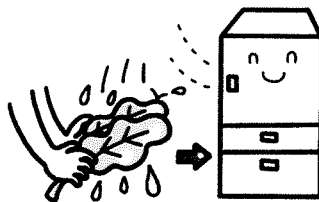
生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはいけません。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



給食室では…

肉や魚はお店で切ってきてもらい、給食室では切りません。肉や魚を扱う時は使い捨て手袋、専用エプロンをつけ、専用容器に移し変えて作業します。

野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



給食室では…

野菜や果物は流水で3回しっかり洗います。野菜は必ず火を通して使います。(トマト以外) ゆでた野菜は和えるまで冷蔵庫に入れておきます。

生のまま食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきりましょう。



給食室では…

料理は必ず75℃1分以上加熱して中心温度を確認し、それをすべて記録しています。調理後2時間以内に食べられるように考えて作っています。

では、給食時間に私たちが気を付けることは何でしょう？

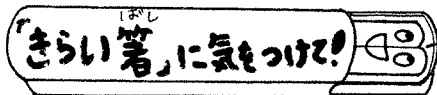
*せっけんで手洗いをして、きれいなハンカチで手をふき、消毒しましょう。その手でいろいろな所をできるだけ触らないようにね！

*きちんと身支度をして、台拭きをして、衛生的に配膳をしましょう。

*できるだけ昼休み中まで食べていることがないようにしましょう。みんなが歩き回ってほこりが立つし、早めに食べた方が安全ですね！

6 月もうすぐ終わりです。6 月を振り返って...

給食委員会が正しいはしのマナーについての動画を作ってくれました。普段平気でやっていたようなことが実はよくない使い方、驚いた人も多かったですね。はしのマナーについてもう一度振り返ってみましょう。



食べる時にしてはいけない はしの
使い方を「きれい箸」というそうです。
向かい合って食べることが当たり前になっ
た今、食事のマナーを知っておく
のは大切なことです。

「きれい箸」には、下のように3つの
理由があり、右の図にもそのマークを
付けてあります。

- ♥ 一緒に食べる人にいやな思い
をさせる
- ★ はしや食器をいためる
- 昔から「えんぎが悪い」とされて
いる

ついやってしまう「わたしばし」が実
はよくないことだなんて、動画を見てち
よっとびっくりしましたね!



6 月には 2 名の栄養教諭の教育実習生が教育実習を行い、2, 3 年生は食育の授業を受けました。どちらの授業も、成長期の皆さんにとって、そしてこれからの暑い夏季に向けて、大切な内容でした。

暑い夏を乗り切る! 3つの掟 (おきて)
その一 20 分に 1 回、水分補給
その二 運動前後にエネルギーチャージ
その三 必ず朝食を!

生活習慣チェックリスト

- ☐ 休日の起床時間が平日と 2 時間以上ずれないようにする
- ☐ 必要な睡眠時間 (皆さんなら 8~10 時間) を確保する。
- ☐ 朝食を規則正しく毎日とる。

さて、実は 6 月は「食育月間」でした。学校での食育には、上に書いたようなことの他にも「歯と口の健康週間」がありましたね。「食」という漢字は「人を良くする」とも読めます。食は健康な体を作るだけでなく、食事を通して他の人とながかり、心を豊かにし、まさに人を良くするものです。毎日のたった 30 分のあ
わただしい給食時間ですが、給食を通じていろいろなことを学び、経験してほしいと思います。

