

NEWS FROM LUNCH

令和3年6月号

渋谷区立松濤中学校

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起きる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなっています。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

◆◆食中毒予防の三原則◆◆



手には雑菌がついています。
石けんでしっかり洗いましょう。



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。



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。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。そして、歯と口の健康を守ることは、おいしく楽しく食事をする上でとても重要なことです。歯を大切にするために自分にできることを実践してみましょう。

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>間食は時間と量を 決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり 歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い 食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口を作ります。</p>
--	--	--	--



渋谷ワンダフル給食プロジェクトが始まります！

渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とする渋谷ワンダフル給食プロジェクトが今年よりスタートします。6月のワンダフル給食は、『鶏モモ肉のグレモラータ仕立て、イタリア風マセドアンサラダ、メロン、牛乳』です。6月以降も多くのメニューが登場予定です。お楽しみに。

