



令和7年(2025年)5月30日

6月 きゅうしょくだより



梅雨が近づき、蒸し暑い日が多くなりました。気温や湿度が高く、体がだるくなったり食欲がなくなったりするなど体調を崩しやすい季節です。こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう！また、食中毒が起こりやすい時期でもあります。ご家庭でも衛生管理や食品の取扱いにはご注意ください。

食中毒予防の三大原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

- つけない …手洗い、清潔な調理器具の使用
 - 増やさない…適切な温度での食品の保管
調理後は速やかに食べる
 - やっつける…食品の十分な加熱・調理器具の洗浄、消毒
- という3つのことが食中毒予防の原則となります。

6月4日は虫歯予防デーです！

丈夫な歯でしっかり噛んで食事することで、唾液がたくさん出て食べ物の消化を助け、歯やあごの骨も育てます。

虫歯になるとおいしくものを食べられず、食事や消化にも影響します。歯みがきの習慣を身につけ、虫歯を予防して歯の健康を保ちましょう。

旬の食材

～6月の献立より～

きゅうり・ピーマン・レタス
さやいんげん・にら・なす
アスパラガス・サウスオレンジ

☆おしらせ☆

消費者庁からの注意喚起により、豆類の提供を見直しました。5月の給食だよりに掲載しています。ご家庭でもお子さまの食事の際にはご配慮ください。

