



# 給食だより

令和2年6月1日

高岡市立高岡西部中学校

今月より学校給食が始まりました。1週目は簡易給食ですが、8日（月）から通常の献立に戻ります。今まで以上に衛生管理に力をいれて、安全でおいしい給食を提供していきます。

## 食中毒に気をつけましょう！

これから梅雨の季節を迎えます。気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなるためご家庭でも衛生に十分気を付けましょう。

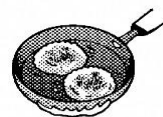
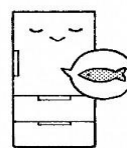


### 食中毒の予防は

つけない！

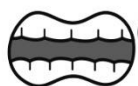


やっつける！



増やさない！

| 手洗い                     | 家庭での保存                                   | 調理                    |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------------|
| 食事の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。 | 冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。 | 加熱をする時は、しっかり火を通しましょう。 |



目安は一口 30 回

## しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいきますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。



そして…6月1日は「牛乳の日」です。  
歯や骨の健康のために、カルシウム  
たっぷりの牛乳を飲みましょう！



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかむと…

虫歯や肥満  
の予防



集中力・  
記憶力アップ



あごや歯の  
発育の助けに

