



6月給食だより

令和8年5月29日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

衛生に気を付けて食事をしよう

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。予防の三原則を守ることで、食中毒の多くは防ぐことができます。

食中毒 予防の

キ ホ ン



つけない
食事の前には手をよく洗いましょう。



ふやさない
食べ物は常温に置かず、冷蔵庫に入れましょう。



やっつける
食品は中までしっかり火を通しましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯は食べ物をかみ砕く大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

よくかむことの効果

<p>消化・吸収が よくなる</p> 	<p>むし歯を予防する</p> 	<p>肥満を予防する</p> <p>おなかいっぱい</p> 	<p>脳の働きがよくなる</p> 
--	---	--	--

今月の行事食等

- 4日(木) 歯と口の健康週間：ししゃもの南蛮漬
- 5日(金) 運動会応援献立：ソースチキンカツ丼
- 10日(水) 入梅の行事食：いわしの蒲焼き丼・梅おかか和え
- 22日(月) 沖縄慰霊の日：タコライス・にんじんシリシリ・パイナップル
- 30日(火) 京都・夏越の祓：夏越かき揚げ丼

