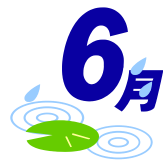




ランチタイム

令和8年度
石北小だより
6月15日



6月15日の「県民の日」にちなんで、6月15日(月)から19日(金)は「地産地消ウィーク」として、栃木県や下野市で生産されるかんぴょうなどの食材を多く使った給食になります。

下野市産の食材では、根深ねぎ・きゅうり・かんぴょう・米・ごぼうなどがあります。

栃木県産の食材は、にら・小松菜・豆腐・もやしなどがあります。

どんな食材が毎日の給食で使われているか、またどんな食物が栃木県や下野市で作られているのか調べてみましょう。

地産地消には、二酸化炭素の削減や、新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえ、地域の活性化につながる利点があります。

身近なものでは、直売所・道の駅・スーパーの「地場野菜コーナー」が地産地消にあたります。

《歯を健康に！よくかんで食べよう》



6月4日は、むし歯予防デーです。それに向けて石北小では、「歯と口の健康週間」を実施し、むし歯予防を考え呼びかける作品を制作しました。給食では、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が出ました。この機会におじいちゃん、おばあちゃんになっても丈夫な歯でいられるように、歯や口の健康について家族で話してみましょう。

【よく噛むことの効果】

よく噛むことで、唾液の分泌をうながします。唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせるなどの効果があります。



《食中毒予防のポイント》

気温・湿度が上昇してくると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。

細菌は気温や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖します。それを食べる食中毒を引き起こします。学校や飲食店だけでなく、家庭でも発生する可能性があります。日頃から食中毒にかからないように予防を心がけましょう。



★調理前、食事前、トイレの後など手を洗います。手洗いは、体の中に細菌などをいれないようにするためです。石けんをつけて、30秒数えたらよく泡を落としましょう。特に、指と指の間、親指、手首が洗い忘れの多い箇所です。意識をして洗いましょう。

★食中毒予防3原則
つけない・手洗い・調理器具の洗浄をする
ふやさない・常温で放置せず、冷蔵庫で保管する
やっつける・加熱する

★包丁、まな板、ふきんを台所用漂白剤で、殺菌・除菌するとより衛生的です。

細菌やウイルスによって、食中毒を引き起こす原因がそれぞれ違います。しかし、石けんをつけての手洗いで、食中毒や感染症にかかる可能性を低くします。調理するものは中心部までよく火を通す様にしましょう。食べ残した場合は、よく冷まして清潔な容器にいれ、冷蔵庫に保管しましょう。その後は、長期保存せずに、早めに食べましょう。