



新宿区立牛込第一中学校  
校長 畔柳 徹朗  
栄養士 阿部 郁子

梅雨や夏などの高温多湿な時期は、食中毒を起こす細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防で大切なのは手洗いです。特に食事の前には石けんを使ってよく手を洗い、清潔なタオルで拭くようにしましょう。

### 今月の給食より

#### 4日(木) \* かみかみ献立

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。6月4日は、「むし」と読むことができることから、虫歯予防デーとされています。よく噛んで食べると、唾液が分泌されて口の中をきれいにしてくれます。給食の「かみかみあえ」には、「するめいか」や「刻み昆布」が入っていて、歯ごたえがあり、よく噛むと旨味が増す食材を使用しています。



#### 11日(木) \* 入梅献立

6月11日は入梅です。梅の実が熟す時期で、梅雨入りの目安とされています。給食では、カリカリ梅と、じゃこをいれた「梅じゃこご飯」と、梅雨の時期に咲く花の「あじさい」をイメージした、「あじさいゼリー」を提供します。



#### 19日(金) \* 開校記念日献立

6月19日は牛込第一中学校が開校した記念日です。その日をお祝いして、給食では「赤飯」や、お祝いになるとが入った「お祝いすまし汁」を提供します。

#### 23日(金) \* 沖縄献立

6月23日は「沖縄慰霊の日」で、沖縄戦が終結した日にちなんで定められた記念日です。給食では、ひき肉に調味料やスパイスで味付けをしてトマトベースのソースをかけた沖縄の郷土料理の「タコライス」、海苔の仲間のおさがりが入った「アーサー汁」、揚げドーナッツの「サーターアンダギー」を提供します。



## 暑くなる季節 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない**・**増やさない**・**やっつける**」が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。

包丁やまな板などは、加熱する肉・

魚と野菜とで使い分けをする。

### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。

保存する場合は冷蔵庫に入れ、

なるべく早く食べきる。

### やっつける!



食材は中心までしっかり

火を通す。とくに肉類の生焼け

には注意する。