

きゅうしょくだより

令和4年 5月 1日 No. 2
唐津市東部学校給食センター

新年度が始まり1か月がたとうとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は、4月の緊張がほぐれて、心や体の疲れが出やすくなります。疲れをためないように、早寝・早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。

また、よくかんで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。

朝から元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。食べる時間を考えて、早起きを心がけましょう。

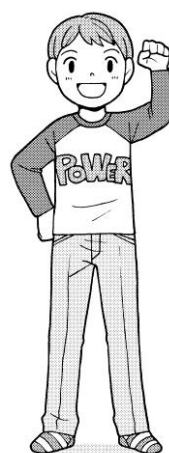
脳のエネルギーになる

体が目覚める

体温が上がる

血流がよくなる

排便を促す



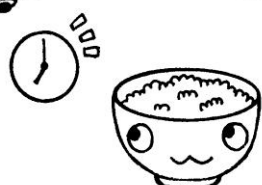
朝ごはんをおいしく食べるために

早起きをする



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすいてきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は食べない



夜遅くに食べると、朝食欲がわきません。寝る2時間前には食べ終わるようにしましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビなどの菌が活発に働くようになります。5月は遠足や行楽などでお弁当を持っていく機会も多いですね。食中毒を防ぐために、食べ物の扱いには十分に気をつけましょう！

食中毒とは

食べ物を食べたあと、お腹が痛くなったり、吐いたり、下痢をしたりしてしまうことをいいます。食中毒を引き起こす菌が食べ物につき、増えてしまうことが主な原因です。暑くなると菌が増えるスピードが速くなります。これからの季節は特に注意が必要です。

おもな症状 下痢 腹痛 頭痛 発熱 嘔吐 など



給食センターでは、こんなことに気をつけています

- 毎日、調理員と家族の健康状態をチェックし、記録する。
- 調理を始める前や、作業を変えるごとに手洗い・消毒をする。
- 野菜は水を入れ替えながら3回以上洗う。
- 料理はすべて75℃以上、1分以上で加熱し、殺菌する。
※サラダもゆでて、しっかり冷まして作っています。
- 使う器具はすべて消毒し、材料によって使い分ける。
- 材料は、鮮度や品質がどうか、きちんと確認する。
- 肉や魚を触る人、料理の仕上げをする人、料理をつぎ分ける人を別にして、出来上がった料理に菌がつかないようにする。

など、衛生管理のルールにそって安全な給食づくりに努めています。

5月5日は端午の節句です。

端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる風習があります。柏餅に使われている「柏の葉」は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、家族がいつまでも続きますようにという願いが込められています。

給食では5月2日に柏餅が出ます

