

食育だより



2025年9月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ



給食の写真などを公開しています。

いただきます! の前に石けんで手を洗いましょう



食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ってくることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。



水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。

手が菌の運び屋!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。



つめを切りましょう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



手をふくのは
タオルかハンカチで!

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。

手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。

手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。



* 毎年9月は「健康増進普及月間」 *

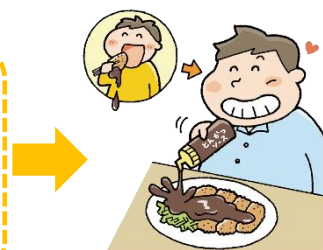
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしましょう。

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。がん、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳卒中）などの病気が含まれます。

※ 生活行動とは関係なく起こるがんや心臓病、糖尿病もあります。

広報みやこ
「みやこっチャ」
2025年8月号に
「簡単にできる減塩方法」について詳しく掲載されています。



生活習慣病の多くは、大人になってから症状が現れますが、子どもの頃からの生活習慣が大きく関係します。

家族
みんなで

できることから始めてみましょう！

初級	中級	上級
○ よくかんで食べる	○ 野菜料理を1品増やす	○ いろいろな食品をバランスよく食べる
○ お菓子や甘い飲み物を取り過ぎないようにする	○ 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける	○ 栄養成分表示を見て食品を選ぶ
○ いつもより多く歩く	○ 毎朝、ラジオ体操をする	○ 30分以上の運動を週2回以上行う