

# 5月給食だより

令和8年5月  
板橋区立上板橋第三中学校



新学期が始まってからひと月がたち、疲れが出やすい頃です。手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、そして適度な運動を心がけましょう。生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めておくことが大切です。



板橋区食育キャラクター

## ◆◇5月の栄養目標：安全な食事について調べよう◆◇

### 1 食中毒

食中毒は一年をとおして発生します。気温が高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒を予防するポイントを確認してみましょう。

～食中毒予防の3原則～ 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

#### 「つけない」

- こまめに手を洗う



#### 「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる



#### 「やっつける」

- しっかり加熱する



### 2 食品表示

食品には野菜や魚、肉、卵などの「生鮮食品」と、生鮮食品にさまざまな加工を行った「加工食品」があります。加工食品の包装には名称、保存の方法、期限\*、原材料名、内容量、製造者、栄養成分などが表示されています。

食品表示を確認し、目的や用途に合った食品を選ぶ習慣をつけましょう。



\*期限には、「消費期限」と「賞味期限」があるっちい！

	消費期限	賞味期限
意味	過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限
劣化の特徴	劣化が早い(傷みやすい食品)	劣化が比較的遅い(日持ちする食品)
例	ケーキ、弁当など	スナック菓子、缶詰など

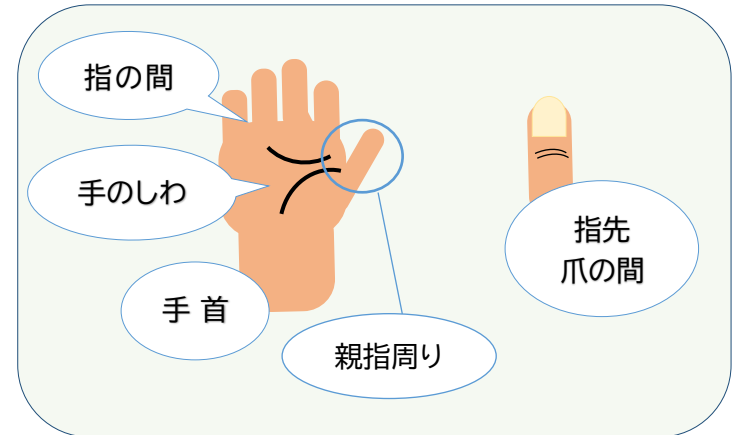
(参考) 消費者庁「知っておきたい食品の表示」(令和7年4月版)

## ◆◇5月の給食目標：衛生的な食習慣を身に付けよう◆◇

食事前の手洗いは、食中毒予防の基本です。

普段さまざまなものに触れる私たちの手は、細菌やウイルスが付着しやすい部位です。ただ水で流すだけでなく、石けんでしっかり手を洗うことが重要です。

汚れが残りやすい部分を  
確認するっちい！



## 今月のとれたて村給食 山形県最上町産のアスパラガスが届きます！



5月29日(金)の「アスパラガスとツナのサラダ」で山形県最上町産のアスパラガスを使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からアスパラガスを購入して全小中学校に届けるっちい！

### 学務課からのお知らせ

日頃より、給食当番用エプロンの洗濯に御協力いただきありがとうございます。

各家庭の御協力により、清潔なエプロンで給食の準備に取り組むことができますが、香りの感じ方には個人差があるため、御使用される洗剤や柔軟剤などで生徒の食欲に影響を与える場合があります。

つきましては、洗濯の際御配慮いただきますようお願いいたします。