

# 6月 給食たより

## 食中毒予防は、正しい手洗いから!

気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒をふせぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切ですので、食事の前や、外から帰ってきた時には、必ず手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

<p>① 手を水でぬらす</p>	<p>② せっけんをつけ、手のひらを洗う</p> <p>あわだみく泡立て、ゴシゴシと</p>	<p>③ 手のこうを洗う</p> <p>片方の手を手背を、伸ばすように</p>
<p>④ 指の間を洗う</p> <p>洗い残しが、ないよう、しっかりと</p>	<p>⑤ 指先を洗う</p> <p>爪の隙も、磨き上げて</p>	<p>⑥ 親指と手首を洗う</p> <p>片方の手でつかみ、回すように</p>
<p>⑦ 水でしっかりと洗い流す</p> <p>泡が残らないように</p>	<p>⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく</p> <p>ハンカチやタオルは毎日取り替えよう</p>	<p>きれいになりました!</p>

### ★こんな時にもわすれずに...

<p>トイレから出た時</p>	<p>料理をする前</p>	<p>動物をさわった後</p>
-----------------	---------------	-----------------

# ビワ

初夏になると出回るビワは、季節を感じさせる果物です。ビワのふるさと中国で、古くに日本に伝わり、奈良時代には薬としてビワの葉が使われていました。栽培が始まったのは江戸時代中ごろ、千葉県富浦といわれています。ビワの産地は暖かい所が通じていて、日本では千葉県より北では本格的に作られていません。

ビワの代表的な種類「茂木」は、西日本の代表的なもので、江戸時代、長崎県の代官屋敷で奉公していた女性が、中国商船から持ち込まれた唐ビワの種子を、茂木町の自宅の庭にまいたところから広まりました。一方、東日本の代表的な種類「田中」は、1879年ごろ、植物学者の田中芳男氏が長崎で食べたビワの種を東京に持ち帰り、自宅にまいて栽培しました。栽培量は長崎県が全国1位で、全国の半数近くを出荷しています。

ビワは実を食べるほかに、葉が古くからせき止めや皮膚病に利用されています。木材は硬く折れにくいので、つえや剣道等の木刀にも利用されています。

おいしく食べるには  
直射日光はダメ! 風通しがよく涼しい所に保管  
食べる2-3時間前には野菜室で冷やす  
2-3日以内に食べる

## 6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 例えば、こんなことも「食育」です。

<p>一緒に買い物に行き、食の知識を伝える</p>	<p>親子で料理をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>農業体験をする</p>
---------------------------	-----------------	-----------------	----------------

### 6月の食材のおもな産地 ※あくまで予定です。

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	鹿児島	こまつな	埼玉
きゃべつ	神奈川	たまねぎ	北海道 佐賀
はくさい	茨城	にんじん	徳島
チンゲンサイ	茨城 長野	にら	栃木 茨城

給食費の引き落としのお願い  
 今月は6月7日です。よろしくお願い致します。