

令和 7 年
6月号

食育だより

衛生に気をつけよう

「早寝早起き朝ごはん」



運動シンボルマーク

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

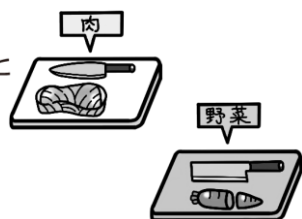


②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは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。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

5月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。



●玉ねぎ：北海道
●にんじん：北海道
●じゃが芋：鹿児島県
●大根：千葉県
●長ネギ：埼玉県
●小松菜：練馬区
●生姜：茨城県
●にんにく：青森県
●キャベツ：愛知県
●にら：栃木県
＜牛乳産地＞

●万能ネギ：福岡県
●きゅうり：群馬県
●白菜：茨城県
●ぶなしめじ：長野県
●いんげん：沖縄県
●えのきたけ：長野県
●三つ葉：静岡県
●チンゲンサイ：茨城県
●グリーンピース：鹿児島県
●赤パプリカ：韓国

●もやし：栃木県
●南瓜：沖縄県
●美生柑：熊本県
●ごぼう：青森県
●セロリ：静岡県
●青ピーマン：栃木県
●れんこん：茨城県
●ほうれん草：群馬県
●ししゃも：ルウェー
●いか：ペルー

4月実績：

東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

6月予定：

東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道