

食育だより

令和 7 年度

7 月号

船橋市立法典西小学校

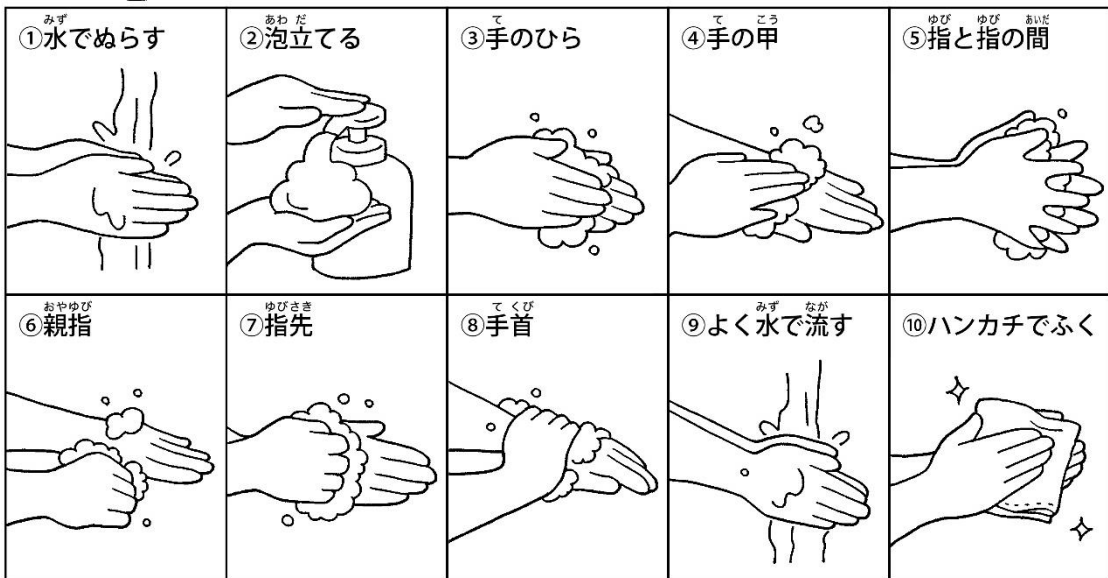
こんげつ もくひょう
今月の目標

えいせい き た
衛生に気をつけて食べよう

きおん しつど たか しょくちゅうどく お きせつ いちばん よぼうほう
気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい季節です。一番の予防法は、せっけんを
つか て あらい て あら かた きほん し えいせい て き しょくじ しかた み
使ったていねいな手洗いです。手の洗い方の基本を知って衛生的な食事の仕方を身につけま
しょう。



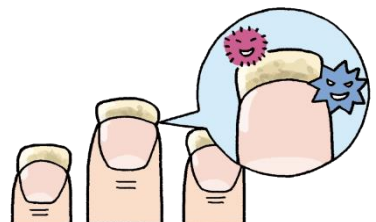
せっけんをつか て あら
石けんを使った手洗い

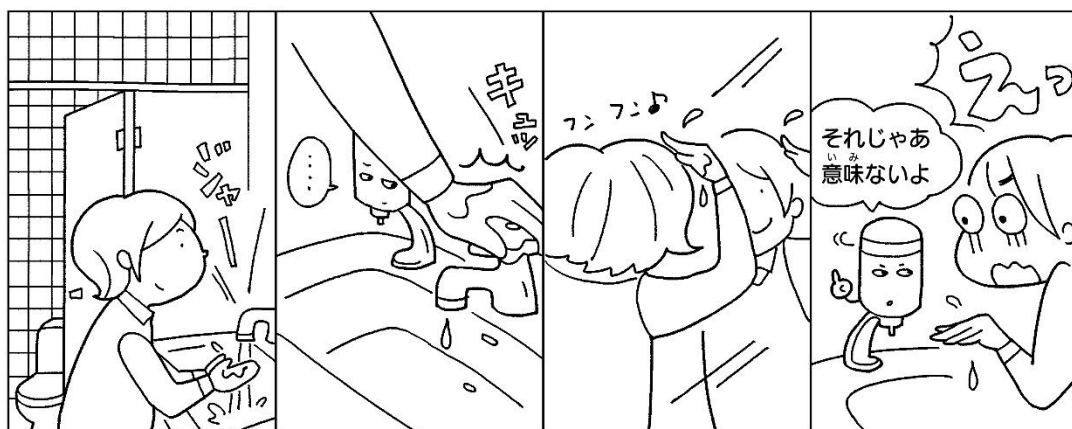


かんせん よぼう せつ つか て あら ゆび さき ゆび ゆび あいだ
感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、
親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

つめは伸びていませんか？

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す。

水分補給は水か麦茶にしよう

たくさん汗をかいたときは、汗と一緒にミネラルが失われるので、スポーツドリンクがおすすめです。しかし、糖分が多いので、虫歯や肥満の原因になります。

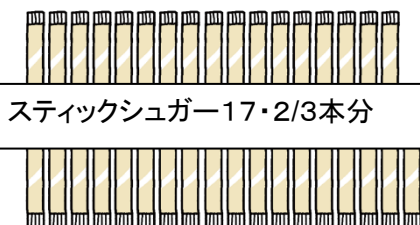
また、たくさん飲んでいると、体がだるくなったり、食欲が落ち食事が食べられなくなったりします。

普段の水分補給は水やお茶にして、スポーツドリンクの飲みすぎに気を付けましょう。



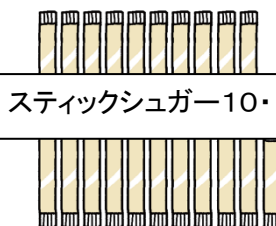
飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500m L
砂糖相当量約53g



スティックシュガー17・2/3本分

スポーツドリンク 500m L
砂糖相当量約31g



スティックシュガー10・1/3本分

ペットボトルの飲み残しに注意!!

汗をかく季節、ペットボトル飲料を飲む機会が増えますね。口をつけて飲んだペットボトル飲料を、そのままにしてしまった場合、残った飲み物はどうなっているのでしょうか。



直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合、時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。下の表は、宇都宮市衛生環境試験所で行われた実験結果です。**2番目に細菌が多く増殖したのは、夏の水分補給の定番、麦茶でした。**麦茶は穀物である大麦の種子から作られます。炭水化物を多く含むことから、細菌の栄養源となり、増加したようです。どの飲み物も、口をつけたら早めに飲みきるか、冷蔵庫で保管するようにしましょう。またはコップに注いで飲む方が安心です。

参照：宇都宮市ホームページ>宇都宮市衛生環境試験

	飲み物の種類	飲んだ直後の細菌数 (1mlあたり)	48時間後の細菌数 (1mlあたり)
1位	ミルクコーヒー	およそ1000個	およそ3億以上
2位	麦茶	およそ3000個	およそ3万個以上
3位	緑茶	およそ1700個	およそ100個
4位	オレンジジュース スポーツ飲料	およそ100個	ほぼ0個

6月25日は「しあわせ人参デー」でした。各クラス1枚だけ、人参ポタージュの食缶の中に星型の人参が入っていて、当たった人はしあわせになれる(?)というものです。低学年では、入っていた子より周囲の子の方が興奮していて「〇〇ちゃん、入ってたよ!」と、大盛り上がり。気になる高学年の反応はというと、他の人参と同じように食べている子や、「今年も入ってなかった!!」と残念そうにする子が。(かわいいです)この日の人参ポタージュは、どのクラスもよく食べていて、しあわせ人参効果を実感しました。

翌日、給食時間の放送で、しあわせ人参が入っていた子が紹介されると、各クラスから拍手とともに歓声が聞こえてきました。

だれのところに
いくのかな?



しあわせにんじん
入ってた!



～給食レシピ紹介～ リクエストのあった料理を紹介します。

じゃがいもとアンチョビのグラタン 4人分	
じゃが芋 拍子切り	500g
たまねぎ 薄切り	120g
サラダ油	適量
アンチョビ みじん切り	15g
バター	20g(大さじ1・1/2)
パン粉	8g
牛乳	150g(カップ3/4)
生クリーム	20g(大さじ1)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

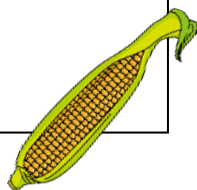
- ① じゃが芋は、切れたら蒸すか電子レンジにかけて火を通す。
- ② アンチョビは油を切って、みじん切りにする。
- ③ 油を熱し、たまねぎを炒める。火が通ったら②、牛乳、生クリーム、①を加える。塩こしょうで味をととのえる。
- ④ グラタン皿に入れ、パン粉、溶かしバターをかけて焼く。

ポテトたこやき 4人分	
じゃがいも	300g
たこ(スライス)	60g
紅ショウガ	8g
万能ねぎ(小口ぎり)	20g
小麦粉	8g(大さじ1)
片栗粉	12g(大さじ1・1/3)
小麦粉	12g(大さじ1・1/3)
水	24g(大さじ1・1/2)
揚げ油	適量
お好みソース	30g(大さじ1)
かつお節、青のり	適量

作り方

- ① じゃがいもは蒸してつぶす。
- ② 片栗粉と小麦粉を合わせ、少しずつ水を入れ天ぷらの衣くらいにする。
- ③ ①にたこ、紅ショウガ、万能ねぎ、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 8等分に分け、丸く形を整えたら、②の衣にくぐらせ、180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 浮いてきたら取り出し、油を切ってからお好みソースやかつお節、青のりをかける。

とうもろこしご飯 4人分	
米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1



作り方

- ① 米は洗って30分以上水に浸す。
- ② 内釜に米を入れ、2合の水加減にしたあと、塩を加えさっと混ぜる。
- ③ 米を平らにして、とうもろこしの実をひろげ、上に芯をのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら芯をとりだし、混ぜる。

6月27日は、とうもろこしご飯でした。生のとうもろこしの実を包丁で切り落とし、お米と一緒に炊きます。ご飯の炊きあがり近づくにつれ、甘い香りが給食室に漂ってきます。炊き上がりを食べてみると、かんだ瞬間粒が弾け、少量の塩がとうもろこしの甘さを引き立てて、とてもおいしく出来上がりました。子供たちからも「甘くておいしい」と大好評でした。1年でこの時期にしか食べられないご飯です、ご家庭でもぜひお試しください。