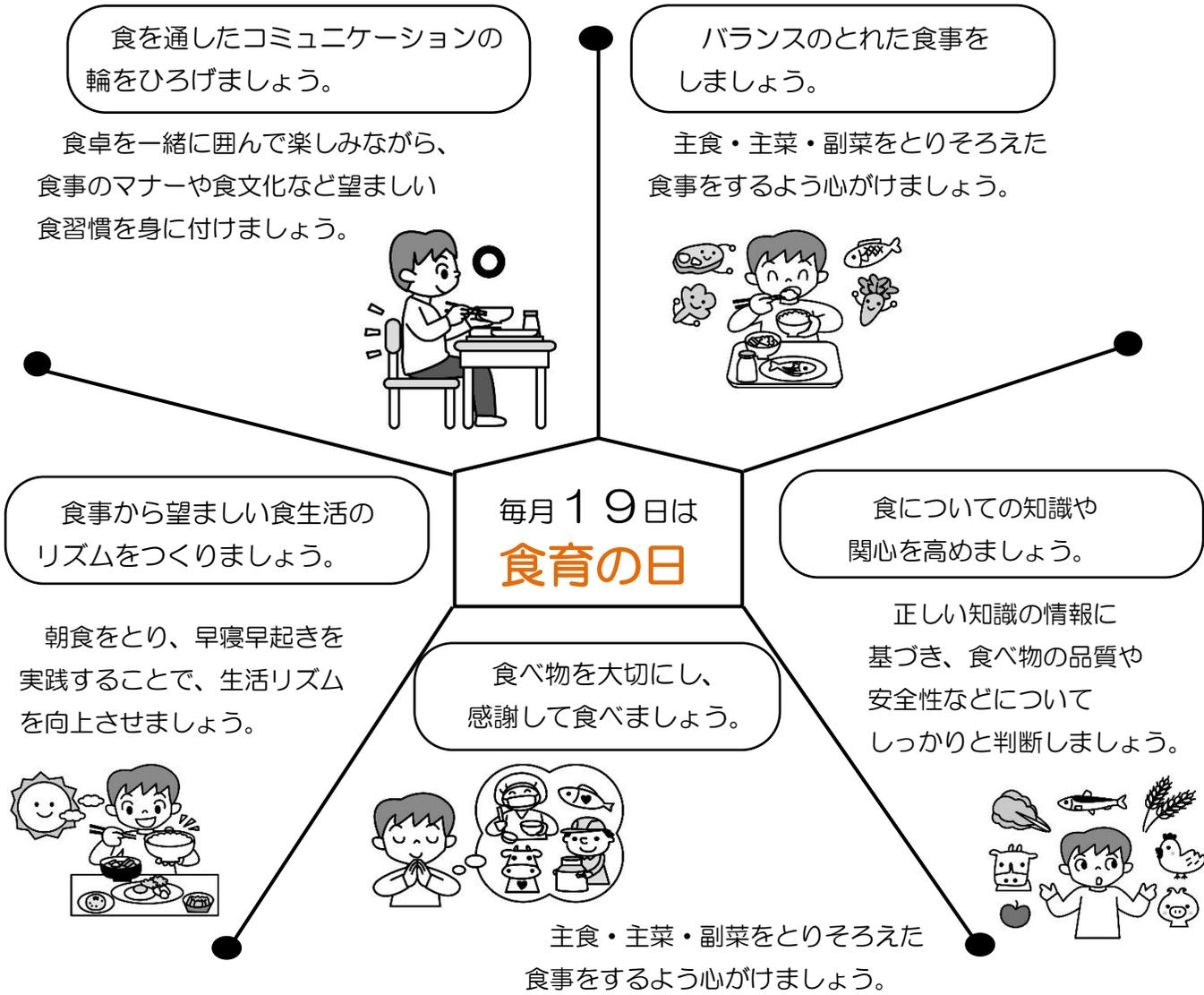




令和7年6月号  
 (毎月19日は食育の日)  
 船橋市立古和釜小学校  
 おうちのひととよんでください。

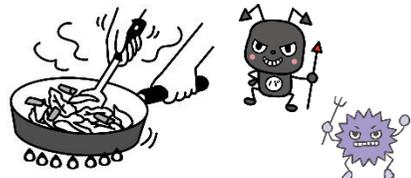
6月は「食育月間」です。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、日頃の食生活を振り返ってみましょう。

## ～「食育」について考えましょう～



## ～ 衛生に気をつけて食事をしましょう ～

気温や湿度が高いこの時期は、人の体力が落ちる一方で、細菌が活発に動く条件がそろってきます。細菌は、暑くてじめじめした環境を好みます。そんな細菌が引き起こす食中毒を防ぐポイントについて説明します。夏の食中毒を3つのきまりで防ぎましょう。



### 《食中毒を防ぐための3つのきまり》

- 1 菌・ウイルスをつけない**  
 料理をするときや食事の前は、手を石けんでよく洗い、細菌やウイルスを洗い流しましょう。生の肉や魚などを触ったときは、特に念入りに洗いましょう。まな板、包丁は肉用、魚用に分けることが望ましいです。
- 2 菌・ウイルスをふやさない**  
 できあがった料理は室温で長時間放置しないようにしましょう。保存する場合は小分けにして温度を素早く下げてから、冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。
- 3 菌・ウイルスをやっつける**  
 生で食べるもの以外は、十分に加熱しましょう。火の通りにくいものは、中まで火が通っているか確認しましょう。

## 作ってみよう！給食レシピ

人気のメニューです♪

### 納豆和え

#### 材料(4人分)

- ・挽きわり納豆 50g (1パック)
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- ・小松菜 40g
- ・にんじん 30g
- ・キャベツ 40g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・糸削り 2g
- ・からし 少々

#### つくり方

- ① 小松菜は2cm程度に切り、にんじんとキャベツは千切りにし、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ② 納豆はよく練り、しょうゆを入れてさらによく和える。
- ③ 水気を切った①と②を、からしを溶いたこいくちしょうゆと糸削りで和える。

※調理のポイントは、納豆をよ～く練ることです。