

食育だより

令和7年6月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

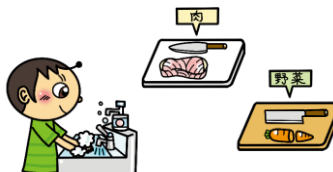
毎月19日は食育の日

梅雨入りが間近になりました。これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候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い、発生が多くなる季節です。いつにも増して手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

学校給食と食中毒予防の3原則

①つけない

- ・料理をするときや食べる前にはせっけんで手をよく洗う。
- ・まな板や包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ切っていただいたものを肉屋さんや魚屋さんに納品してもらいます。

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。
- ・保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。
- ・調理器具や食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



36℃前後（人の体温くらい）の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

③やっつける

- ・生野菜や果物をそのまま食べる場合には必要に応じて塩素消毒を行う。
- ・生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



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

肉の生焼けは特に注意しましょう！



イラスト参考：健学社 食育フォーラム

6月は「食育」月間です

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。

未来を担う子供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、食育は学校や子供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。「食育」は子供たちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくためにもますます重要なものになっています。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



給食レシピ

5月に人気だったメニューを紹介します！

鯖の揚げ浸し 5/15(木)の給食で提供しました♪

【材料（4切れ分）】

鯖 50g	4切れ	タレ
清酒	小さじ1	醤油 大さじ1
みりん	小さじ1	上白糖 大さじ1と1/2
しょうが 少々		みりん 小さじ1
片栗粉	大さじ4	清酒 小さじ1
揚げ油	適量	水 小さじ1

【作り方】

- ① タレの材料を混ぜ合わせ、加熱する。
- ② 下味をつけた鯖に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ ①のタレを魚にからめる。

※鯖は下味をつけておいておく。（清酒～しょうが）

鯖以外にも、他の魚や肉にかけても、おいしく食べられますよ！

＜給食試食会のお知らせ＞

今年度は1年生と転入生の保護者様を対象に試食会を予定しています。児童と同じ給食を召し上がっていただきます。給食を通して、「食」について考える機会といただけたら、幸いです。

実施予定日：11月20日(木)