

食育だより



令和 8 年 6 月
船橋市立習志野台第一小学校

高温多湿で細菌の活動が活発になり、食中毒が多発する季節です。気候の変化

が激しく、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。

給食室では、普段以上に気を引き締め、衛生管理を徹底し、安心・安全な給食

を提供していきます。手には、目に見えない汚れがたくさんついています。食事前

の手洗いを習慣づけましょう。

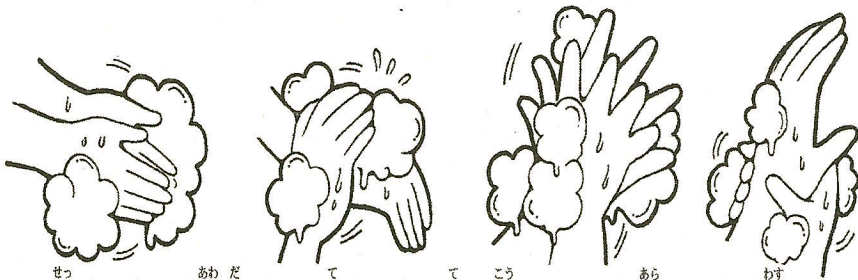
◆ 6 月は「食育月間」です ◆

平成 17 (2005) 年 6 月に成立した食育基本法を踏まえ、政府により決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、国民へ食育の浸透を図っていくため、毎年 6 月を「食育月間」に定め



ました。食育は、生きる上の基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすためにも、「食」についての正しい知識を身に付け、食生活を振り返り、健康で充実した生活を送りましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

手は汚れています。



ほこり



ばい菌

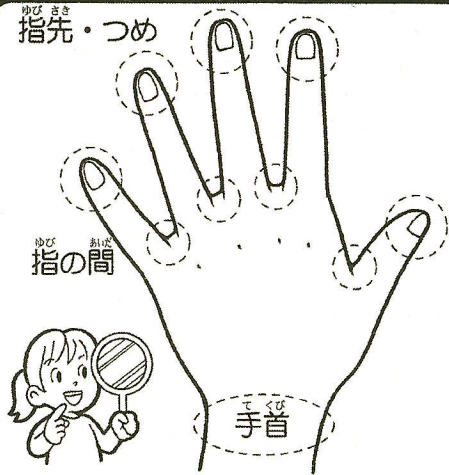


土など

きれいに
手を洗いましょう

ココをチェック!

洗い残しが多いところ



指先・つめ

指の間



手首

給食の人気メニューレシピを紹介します。

「のりごまあえ」(4 人分程度)

材料

- 小松菜 1/2 束 (ゆでてカットしておく)
- にんじん 1/4 本 (千切りにしてゆでておく)
- もやし 1/2 袋 (ゆでておく)
- 刻みのり 1/2 枚 (3g)
- ★酢 大さじ 1.5
- ★しょうゆ 大さじ 1
- ★砂糖 大さじ 1
- ★サラダ油 小さじ 1
- ★白いりごま 小さじ 1



ドレッシングは市販の胡麻ドレッシングでも O.K. です。

- 野菜をそれぞれ下処理して★の調味料を合わせたドレッシングで和えます。お好みで、コーンやツナを入れてもおいしいです。よく噛んで食べましょう。
- 半端に残ってしまった野菜でおみそ汁や野菜炒めなどを作ってみましょう。