

食育だより

令和7年7月号

船橋市立夏見台小学校

気温が高く、蒸し暑くジメジメした日が続いています。食事の前の手洗いや清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

7月の給食目標：衛生に気をつけて食べよう。

正しい手洗い♪

手洗いは、風邪や食中毒などの病気から私たちを守ってくれます。食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身に付けましょう。

- ①流水で手を洗います。
- ②石けんをつけて、手のひらをよくこすります。
- ③手の甲をのぼすようにこすります。
- ④指先・爪を念入りにこすります。
- ⑤指の間を洗います。
- ⑥親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑦手首も忘れずに洗います。
- ⑧水で洗い流し、清潔なハンカチでよく拭き取ります。



★衛生的な食事のための3つのポイント★

①細菌をつけない。

調理前の手洗いは石けんでしっかりと。まな板・包丁など調理器具を清潔に！



②細菌を増やさない。

調理から食べるまでの時間をできるだけ短くしましょう！料理を室温のまま、長時間放置をしない。



③細菌をやっつける。

加熱が必要な食品は、中までしっかり加熱して食べましょう！



※参考文献 食育フォーラム6月号 健学社

6月人気No.1 献立 船橋産にんじんプレゼント 📺

6月3日（火）

はちみつパン 牛乳

キャロットポタージュ

コールスローサラダ オレンジ

※船橋産農水産物活用事業より
夏見台小学校へ船橋産にんじん
30kg がプレゼントされました。
色鮮やかで甘いポタージュが、
できました。

