

6月 食育だより



令和4年 6月1日
船橋市立高根台第三小学校 給食室
おうちのひととよみましょう

6月になり梅雨の時期がやってきます。
気温が高くなり、湿度が増すこれからの時期は食中毒の発生が心配されます。
夏に向けて食中毒を3つのきまりで防ぎましょう。

きまり1

きん 菌・ウイルスをつけない!

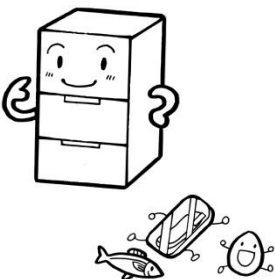
手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。
生肉や鮮魚はしっかり包み、ほかの食べ物にふれないようにしましょう。



きまり2

きん 菌・ウイルスを増やさない!

作った料理は早めに食べましょう。買ったものはすぐに冷蔵庫、冷凍庫にしまいましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べ切るようにしましょう。



きまり3

きん 菌・ウイルスをやっつける!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、料理はしっかり火を通してきましょう。特に肉の生焼けには注意しましょう。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使ったらすぐに洗って消毒をしておきましょう。



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!

☆ポケットにハンカチも忘れずに!

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」(食育基本法より抜粋)です。
生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」はなにより大切です。
ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



～給食でできるレシピをお家で作ってみませんか?～ 納豆和え(4人分)

●材料●

- ・ひきわり納豆 1パック ・にんじん 1/2本 ・こまつな 3束
- ・キャベツ 1/4個 ・糸削り 2g(なければかつお節でもOK)
- ・しょうゆ 大さじ1 ・めんつゆ 大さじ1

●作り方●

- ①にんじん千切り、こまつな 1.5cmざく切り、キャベツ 0.5cm短冊切りに野菜をそれぞれカットする。
- ②野菜をそれぞれやわらかくなるまでゆでる。
- ③ゆでた野菜を水で冷まし、しほりながら水気をとる。
- ④ボールに③の野菜、ひきわり納豆、調味料をくわえてよく混ぜたら完成。

★ポイント★

- ・納豆は付属のたれや、からしとあらかじめ混ぜておく。
- ・ゆでた野菜の水気をしっかりととっておく。