



令和7年6月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

6月

いよいよ6月。梅雨入りも近いです。湿度が高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。天候が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ってきます。いつにも増して食中毒予防を意識し、食事の手洗いをしっかりし、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ましょう。

また、体調を整え、体の抵抗力を高めることが、食中毒にかからない秘訣です。早寝早起き朝ごはんで元気に過ごしましょう。6月は歯と口の健康週間・食育月間・ふるさと学校給食月間があります。食べるということについておうちでも話題にしてみてください。

給食目標
手洗い・身支度を
きちんとしてよう！



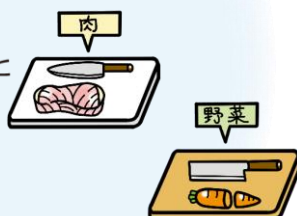
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを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。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

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



6月は食育月間です

未来を担う子ども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、食育は学校や子ども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。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

●家族で「食育だより」を読む



●食事のあいさつをしっかりとる



●食品の栄養成分表示を確認する



●親子で料理をする



そのほかにも

●3食しっかり食べる ●一緒に買い物に行く ●食に関わる体験活動をする など

6月はふるさと学校給食月間です！

ご飯は幸手市産彩のきずなを毎回学校で炊いています。



牛乳は埼玉県産です。



給食レシピ紹介 ～ よくかんで食べよう！かみかみ大豆 ～

材料(4人分)

・冷凍大豆 60g
・片栗粉 6g
・揚げ油 適量
たれ・しょうゆ 大さじ1
たれ・砂糖 小さじ1
たれ・みりん 大さじ1

作り方

- 1 冷凍大豆に片栗粉をつけて油で揚げる
- 2 たれを小鍋に入れて温める
- 3 揚げた大豆をたれにからめて出来上がり

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。よくかむことは、「食べすぎを防ぐ」「味覚を発達させる」「言葉を正しく発音できる」「脳を活性化させる」「歯の病気を予防」「がんの予防」「胃腸の働きを促進」「全身の体力向上」など体に良いことがたくさんあります。よくかんで食べる習慣をつけましょう。