

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和4年6月9日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一
栄養士 鈴木 智子

6月6日に関東甲信越地方では梅雨入りが発表されました。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗い、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生を気に付けて過ごしましょう。

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしてくださいましたら幸いです。

食育月間

振り返ってみよう!
毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の三食をしっかりと食べていますか?

2



好き嫌いしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うとき表示をよく見えていますか?

しょくちゅうどくよぼう げんそく 食中毒予防の3原則



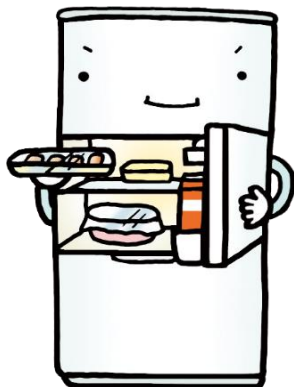
梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない、②菌を増やさない、③菌をやっつけるの食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

つけない！



調理の前の手洗いはせっけんできちんと洗いましょう。まな板、ふきん、シンク周りなどの衛生に気を配り、いつも清潔を保ちましょう。

ふ 増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に入れましょう。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

◎食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子供や高齢者のいるご家庭では特に注意が必要です。油断せず、この3原則を実行しましょう。

◆作ってみよう！給食のメニュー◆ ~6月のこんだてより

《キムムッチ》

材料（作りやすい分量）

- ・やきのり5枚
- ・白いりごま大さじ1
- ・ごま油大さじ1
- ・にんにく小さじ1/2
- ・しょうゆ小さじ4
- ・上白糖小さじ1/2
- ・一味唐辛子少々

簡単にできる韓国風ふりかけです。ごはんと混ぜておにぎりにしてもおいしいです。

- ①やきのりはハサミで細かく刻んでおく。（手でちぎってもOKです。）
- ②にんにくをすりおろす。
- ③フライパンにごま油を入れ、温まったらにんにくを炒める。
- ④香りがしてきたら①を弱火でじっくり炒める。
- ⑤④に調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ⑥水分がなくなったらごまと一味唐辛子を入れ炒める。

給食室から



梅雨入りから残暑明けまでは、給食室にとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。

児童が持参するハンカチ、マスク等にはこの時期、とくに目を配り、衛生状態をご確認いただけますようお願いいたします。さらに給食当番の児童のご家庭のみなさまには、当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけの協力を重ねてお願い申し上げます。