

6月 給食だより

令和8年度

河野小学校・給食センター

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。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。いつもにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔などを続けていきましょう。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理をする前や食べる前には石けんで手を洗う。
包丁やまな板などは、肉・魚用と野菜用に使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。なるべく早く食べきる。
保存する場合は小分けにして冷蔵庫で。

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。食材は中心までしっかり火を通す。
特に肉類の生焼けには注意する。

生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒を!

給食センターでは・・・

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。



まいとし がつ くに さだ しょくいくげっかん へいせい ねん せいいてい
 毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された
 しょくいく きほんほう こ しょく じんげんせい い ちから
 「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力
 み つ なに しょく じゅうよう うえ
 を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で
 しょくいく うえ きほん ちい くとくいとおよ たいいく き そ さまざま けいけん
 食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験
 つう しょく かん ちしき しょく せんたく ちから しゅうとく けんぜん しょくせいかつ じっせん
 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できることが
 じんげん そだ い ちづ
 できる人間を育てる」とことと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

かぞく しょくたく かこ 家族みんなで食卓を囲む	いっしょ しょくじ したく 一緒に食事の支度をする
 しょくじ 食事のマナーやコ ミュニケーション能力 をはぐみます。	 か もの ちょうりたいけん 買い物や調理体験 とお しょく たい を通して、食に対して きょうみ かんしん たか 興味・関心が高まり ます。
あさ た しゅうかん 朝ごはんを食べる習慣をつける	からだ うご きかい 体を動かす機会をつくる
 いち せいかつ 1日の生活リズムが ととの げんき かつどう 整い、元気に活動す ることができます。	 おなかがすいて しょくよく 食欲がわくとともに けんこう しんしん 健康な心身をはぐく み、ストレス解消に。
ぎょうじしょく きょうどりょうり と い 行事食や郷土料理を取り入れる	ひじょうしょくよう しょくりょう みず ようい 非常食用の食料や水を用意する
 でんどうき しょくぶん か 伝統的な食文化に かんしん 関心をもち、ふるさと たいせつ おも こころ を大切に思う心をは ぐくみます。	 ローリングストック つね いしき を常に意識すること で、防災の意識をは ぐくみます。
げんえん こころ 減塩を心がける	かて いさいえん のうぎょう たいけん きかい 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる
ひがえめ!  こ 子どものころから うすあじ な 薄味に慣れておくこ とで、将来の生活 しょうらい せいかつ 習慣病の予防に。	 た もの しぜん めぐ 食べ物や自然の恵 せいさんしゃ かんしゃ み、生産者への感謝 こころ の心をはぐくみます。

