

食育だより



令和7年
6月号

(毎月19日は食育の日)

熊本市立芳野小学校

衛生に気をつけよう

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、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

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。

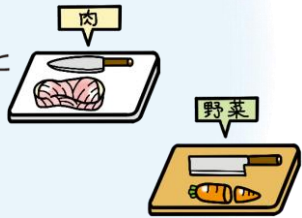


②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



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。



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。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



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月のさまざまな食の記念日

6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。給食でもそんな「〇〇の日」にちなんだ献立を用意しています。お楽しみに!

6月1日 世界牛乳の日



国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月はJミルクが定めた「牛乳月間」です。

6月6日 梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日 卵の日



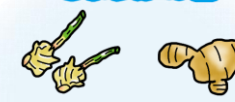
漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたと見えることが由来です。

6月10日 緑豆の日



6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしの種や春雨の原料にもなります。

6月15日 しょうがの日



金沢市にある神社の祭礼の由来です。しょうがを始めとする香辛料の神様を祀っています。

6月16日 和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。