



# 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

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.5.29(木)【No.5】

## 衛生に気をつけよう



九州では、梅雨入りが発表され、岩手でも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。この時期はとくに食中毒予防を意識しながら、換気や、手洗いでの手指の清潔など、衛生対策をしっかり継続していきましょう。

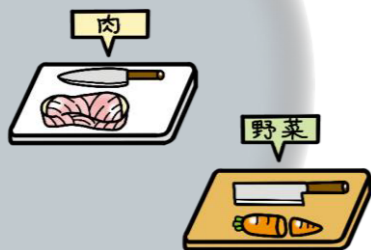
## 食中毒予防3原則と学校給食

### 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。



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ぶやさない

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。



## 朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人  
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣をこれからつけたい!

### ステップ1

20~30分早く起きて、何か食べてみましょう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、温かい汁物やスープなどはいかがでしょうか。

少し余裕のある人  
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を定着させたい!

### ステップ2

2種類以上を組み合わせて食べてみましょう!



「おにぎりとお味噌汁」「トーストと野菜スープ」「バナナとヨーグルト」などの朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人  
食欲のある人

朝ごはんの内容をさらに充実させたい!

### ステップ3

栄養バランスも整えましょう!



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。