

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。



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。

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。



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。



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、赤ちゃんからご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

参考：(株)健学社 食育フォーラム 2025.6

教科書メニュー ～まぐろ～

日本近海で獲れるマグロは、春から夏にかけて脂ののっておいしくなります。マグロは世界の海を旅しながら泳いでいる回遊魚です。生まれてから死ぬまで一生泳ぎ続けます。

※カツオ（マグロ）類は、筋肉や骨格が発達しているため、体の比重が海水より大きく、水中で制止すると沈んでしまいます。そのため泳ぎ続けるのです。マグロの赤身にはたんぱく質が、一方トロには脂肪が多く、この脂肪は頭の働きをよくし、血液をサラサラにするDHAが豊富です。どちらも、成長期には欠かせない栄養素です。

参考：給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑 株式会社 群羊社

小学校2年 国語 「スイミー」

作者：レオ＝レオニ

訳：谷川 俊太郎

小さな黒い魚のスイミーは、広い海で仲間と暮らしていました。ある日、仲間たちが大きな魚にみな食べられてしまいました。一匹だけ残ったスイミーは…

出典：絵本ナビ（出版社からの内容紹介）