食育だより

6月

令和７年６月
鹿児島市立紫原小学校

～毎月１９日は食育の日～

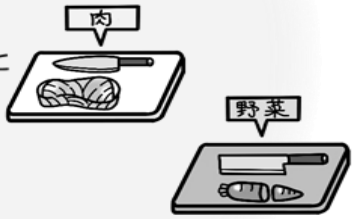
梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時季からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ元気に過ごしましょう。

～食中毒、３つのきまりで防ぎましょう～

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、肉や魚を調理室で切ることはありません。注文した分量に切って納入されます。

②ふやさない

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

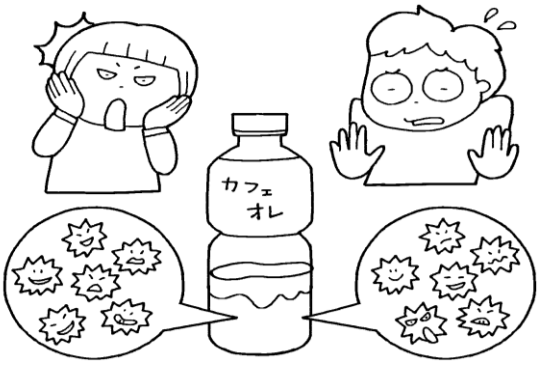
生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けには特に注意しましょう。

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。

～飲み残しのペットボトルに注意！～

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



～6月は食育月間です～

毎年６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」と定められています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ご家庭でも、普段の食生活を振り返る機会にしてみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の

食生活

1

朝、昼、夕の３食をしっかり食べていますか？

2

好ききらいを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されていますか？

5

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

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

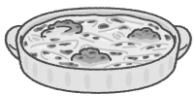
食品を買うときには、表示をよく見ていますか？

作ってみませんか？～給食の献立より～

＊米粉でお魚グラタン

(材料)　５人分

白身魚（角切りまたは切り身）	２００ｇ
塩・こしょう	少々
料理酒	大さじ1（１５ｇ）
ベーコン	３５ｇ
たまねぎ	５０ｇ
パセリ	５ｇ
とろけるチーズ	５０ｇ
バター	８ｇ
牛乳	２００ｇ
米粉	２０ｇ
塩	少々
みそ	小さじ2（１２ｇ）



（作り方）

① タラは、塩こしょう・酒で下味をつける。
② ベーコンは、１㎝幅に切る。
③ たまねぎは、１/４にしてスライスする。
④ パセリは、みじん切りにする。
⑤ バターでベーコン、たまねぎを炒める。
⑥ 牛乳でみそ、米粉を溶いておく。
⑦ 炒めた⑤に加えとろみが付くまで加熱する。
⑧ 味をみて塩加減を調整する。
⑨ 耐熱皿やカップに魚を入れソースをかける。
⑩ チーズ、パセリをのせる。
⑪ 180℃のオーブンで 15～20 分焼き目がつくまで焼く。

＊さばなどの青魚や鶏肉などでもおいしくできます。
＊みそを使うことでコクがでます。