

# 給食だより



令和 7 年 6 月  
流山市立流山北小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

いよいよ梅雨の季節です。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。天候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と継続していきましょう。また、「早寝早起き朝ごはん」と、こまめな水分補給で、熱中症を防ぎましょう。

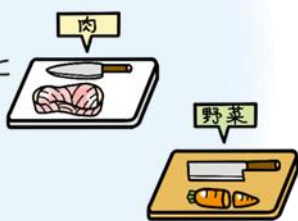
## 食中毒予防3原則と学校給食

### 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ます。

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。



資料出典「食育フォーラム」(健学社)

## 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たち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



● 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月の給食こんだてからピックアップ！

### 6/12(木) 防災わかめごはん

ながれやまし、さいがい、そな、しみんよう、びちく、まい、しょうみきげん、き、まえ、い、か、流山市が災害に備えて市民用に備蓄しているアルファ米を、賞味期限が切れる前に入れ替えるため、学校給食で使ってほしいと提供されたものです。フードロス削減にも一役かっています。おうちでの災害への備えは大丈夫ですか？

### 6/24(火) クファジューシー、にんじんしりしり、イナムドゥチ

6月23日は沖縄慰霊の日です。昭和20年、太平洋戦争で沖縄戦が終わった日です。沖縄県では戦没者の霊を慰め、平和への祈りをささげる日となっています。北小は代休のため一日遅れですが、沖縄県の郷土料理を出します。どんな料理かは当日お楽しみに！！

### 6/25(水) なすのミートスパゲティ【図書室コラボ】

北小の図書室にある本から、メニューを採用しました。図書館司書の先生オススメの絵本です。読みたくなった人は図書室へ来てね♪

今月の本『へんしんレストラン』あきやまただし作・絵(金の星社)

