



## 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。



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。



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。



### 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

## あさ じゅうじつ スリー 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、  
何か食べてきましょう！



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！



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

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。