

食育だより いただきます 令和7年度 6月号

毎月19日は食育の日です。 飯豊町学校給食共同調理場

まもなく梅雨入りの季節です。これからの時期は、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。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。食中毒予防を意識しながら、換気や手洗いなど衛生対策をしっかり継続していきましょう。

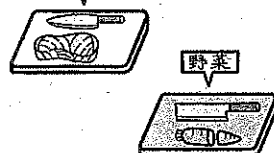
食中毒予防3原則と学校給食

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。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。

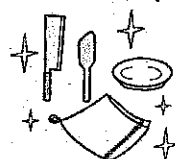


保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



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。

給食では、サラダに使う野菜もふくめ、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。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

6月は食育月間です

出典：食育フォーラム

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。特別なことと考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみましょう。

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



月	火	水	木	金
2  ごはん とりにく 鶏肉のきじ焼き じゃこの和え物 みそワントン スープ	3  ごはん チーズかおる ポークケチャップ ツナマカロニサラダ もずくスープ	4  ごはん かつたあ いかの竜田揚げ きんぴらごぼう もやしと あつあ 厚揚げのみそ汁	5  ごはん かつお 鯉のごまみそ和え 五色和え すまし汁	6  ごはん ビーンスカレー フルーツポンチ かたぬ 型抜きチーズ
9  ごはん わかめごはん あつあ たまご 厚焼き玉子 おろしかけ ほうれん草のソテー キャベツのみそ汁	10  ごはん さんしきくどん 三色丼 のりごま和え わらびのスープ おがわ 小川さんの みそきゅうり	11  パン ロングウィナー コーンサラダ アスパラ入り シチュー	12  ごはん いわしのかば焼き うめ 梅かつお和え とんじろ 豚汁	13  ごはん ハンバーグ トマトソース シャキシャキ ポテトサラダ ほたてのスープ
16  ごはん とりにく 鶏肉の ユーリンチソース しお 塩キャベツ きのこスープ	17  や 焼きそば とうふ 豆腐スープ げんきヨーグルト	18  ごはん さば 鯖サササ焼き ごちめ 五目豆 なめこのみそ汁	19  ごはん コーンコロッケ こんにゃく チャブチェ あおな 青菜のスープ さくらんぼ	20  ごはん 炒り鶏 はるさめあ 春雨和え こまつな 小松菜のみそ汁
23  ごはん とりにく 鶏肉のレモン漬け こんぶ 昆布サラダ チンゲン菜の スープ	24  ごはん ごもくやさいにくだんご 五目野菜肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 もやしと麩の みそ汁	25  ごはん ちゅうかどん 中華丼ぶり とうふ 豆腐とにらの 和風スープ バナナ	26  ごはん とりにく 鶏肉の カラフル炒め やさい 野菜の生姜和え かきたま汁	27  ごはん じゃがいものうま煮 いそかあ 磯香和え あつあ 厚揚げとしめじの みそ汁
30  ごはん あじフライ オーロラソース ひんさんはいず 県産大豆のツナサラダ コーン入り たまごスープ	今月の行事食 4日～10日 歯と口の衛生週間 19日 めざまみ産デー			今月の めざまみ産デー アグリメントなかさんより『さくらんぼ』をいただきます。佐藤錦という品種です。お楽しみに！
				6月 毎日  が 1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

「よくカメ、KAME、かめ」献立

今月はよく噛んで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」が多く登場します。

かむことは、消化をよくするだけでなく集中力アップや歯並びがよくなるなどいいことがいっぱい！

かたいものだけでなく、野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は自然と増えますよ。

献立表の『よくカメ』マークを目印に、この機会によくかむことを意識してみてくださいと思います。