



給食だより

台東区立谷中小学校
令和7年度6月号



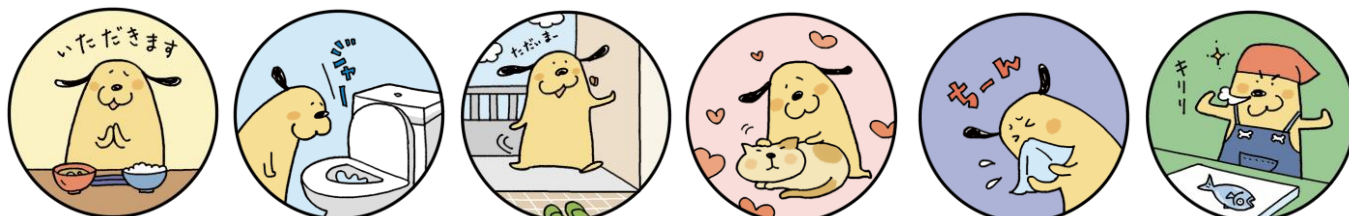
6月の給食目標 身のまわりや手をきれいにしましょう



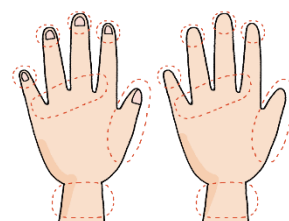
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。一見きれいに見えても、目に見えない細菌やウイルスがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないためには、石けんでしっかりと手を洗うことが重要です。

食事の前、トイレの後、外出先から家に帰った時、動物に触れた時、鼻をかんだ後、料理をする前など、重要なタイミングで手洗いをする習慣をつけましょう。

こんな時は手を洗いましょう



手洗いで洗い残しが多い部分は、**指先や爪の間、指の間、親指、手首**などです。手洗いをする時は、石けんをよく泡立てて、これらの部分もしっかりと洗うように心がけましょう。爪は伸びていると汚れや菌がたまりやすくなります。定期的に切りましょう。



食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「**つけない**」「**ふやさない**」「**やっつける**」です。多くの食中毒菌は増殖すると食中毒を引き起こしますが、ノロウイルスやカンピロバクターなどはわずかな量でも発症する可能性があります。調理前に手をしっかりと洗うことに加え、家庭では必要に応じて使い捨て手袋を使うことで、より衛生的に作業することができます。食中毒菌を食品に「**つけない**」ことを意識して、調理をするよう心がけましょう。



Q. アルコールで消毒すれば、手洗いをしなくてよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。アルコールに洗浄効果はなく、汚れは除去できないからです。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による 15 秒の手洗いだけで 1/100 に、石けんで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐと 1 万分の 1 にまで減らせるといわれています。手洗い後にアルコール消毒を行うとより効果的です。水分が残っているとアルコールが薄まり効果が弱まるので、しっかり拭いてから使いましょう。外出先など、すぐに手洗いができない時は、アルコール消毒も有効です。



今月の給食 ピックアップ



- * 旬の食材を使った給食 … ・ そらまめ（1 年生がさやむきします）
・ なす （なすとトマトのスパゲッティ）
・ くだもの（メロン、さくらんぼ）
- * 歯と口の健康週間 … 6 月 4 日～10 日は、歯と口の健康週間です。今年はいか、大豆、ごぼう、れんこんなど、繊維質が多くかむ必要のある食材を使った料理や、漬け物、トーストなど、よくかんで食べる料理を提供します。
- * パインケーキ … 初登場のデザートです。缶詰のパインを粗く刻み、生地に混ぜ込みます。生地には生クリームを加えていますが、レモン汁も多めに入れ、パインのさわやかさを引き立てるさっぱりした後味に仕上げています。
- * メロン食べくらべ … 毎年好評の、青肉メロン・赤肉メロンの食べくらべを今年も行います！それぞれの味わいの違いを感じながら食べてみてください。あなたはどちらが好みかな？



🌸 1 年生がそらまめのさやむきをします

司書の清水先生とのコラボ・ブックメニュー

司書の清水先生に、絵本『そらまめくんのベッド』を読み聞かせしていただいた後、そらまめの観察とさやむきを行う予定です。そらまめは、当日給食室で加熱調理して、全校でおいしくいただきます。そらまめは、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。旬を味わってみてください。

