

食育だより



令和 7 年 5 月 30 日
台東区立台東育英小学校

統括校長
栄養士

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。また6月は食育月間、6月4日からは歯の衛生週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



きおくをよく、たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



はなら、はっせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく、
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!

衛生に気をつけよう

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。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と継続していきましょう。

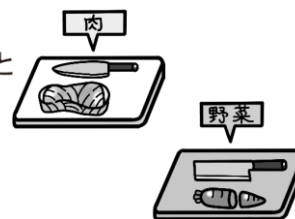
食中毒予防3原則と学校給食

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。



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ぶやさない

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。

