



令和7年6月6日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

衛生に気をつけよう

梅雨入りが近づき、気温と湿度の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。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。



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。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げます。



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。

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。

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。



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。

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
食べてみましょう!



「おにぎりのみそ汁」「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よ。

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。

食育クイズ

Q.一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。

ヒント:皮にはちょっとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。

A) ブロッコリー



B) きゅうり



C) レタス



こたえは裏面にあります!

クイズの答えは裏面にあります!

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月のさまざまな食の記念日

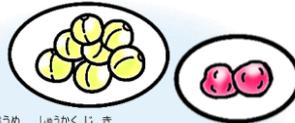
6月は食べ物に関係した記念日がたくさんあります。

6月1日
世界牛乳の日



国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月は「Jミルク」が定めた「牛乳月間」です。

6月6日
梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

6月9日
卵の日



漢字の「卵」が、数字の6と9を組み合わせたと見ることが由来です。

6月10日
緑豆の日



6と10の語呂合わせが由来です。緑豆は、もやしの種や春雨の原料にもなります。

6月15日
しょうがの日



金沢市にある神社の祭礼の日に由来します。しょうがを始めとする香辛料の神様を祀っています。

6月16日
和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。

こたえ

A. B) きゅうり

きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べ物です。朝ごはんのおかずや夏のおやつに食べてもよいですね。骨を丈夫にするのに役立つビタミンKも含まれています。



イサキ



「イサキ」は薄い茶色の筋模様と黄色っぽいヒレが特徴の魚です。旬は梅雨前から夏にかけてで、この時期のものは「梅雨イサキ」や「麦わらイサキ」ともよばれます。筋肉や血管、内臓、骨をつくるのに必要なたんぱく質が豊富です。さらに成長期に欠かせないビタミンB群や、DHAやEPAといった体によいはたらきをするn-3系不飽和脂肪酸も含んでいます。身の味はクセが少なく調味料との相性もよく、和食だけでなく、たとえば洋風のアクアパッツアなどにしても、うま味がよく出てとてもおいしいです。

