

食育だより6月号



令和4年6月3日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 6月の献立から

- 食育月間にちなみ、学校における食育の視点に示される食事の重要性や日本の食文化などを伝える献立を取り入れました。
- 開港記念日にちなみ、開港の地である横浜の国際色豊かな食を意識して、関わりの深い国々の料理を取り入れました。(チンジャオロースー、ビビンバ、ラタトゥイユ)
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、かみごたえのある食品に取り入れました。(きびなごフライ、割干しだいこん)



* 都田西小の給食

- 17日(金) 5・6年生分、23日(木) 10組、3・4年生分、28日(火) 1・2年生分のご飯を学校で炊きます。米は神奈川県学校給食会から神奈川県産米が納品予定です。他の日は通常通りミツハシライスが炊飯したご飯が納入されます。
- 今月の横浜市内産・都筑区産はこまつな・キャベツ・にんじん・(中旬より玉ねぎ・じゃがいも)の予定です。

* 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 厚生労働省HPより

ポイント1 食品の購入

消費期限など表示をチェック。
肉・魚はそれぞれ分けて包む。
(できれば保冷剤(氷)などと一緒に)
買い物の後は寄り道をしないでまっすぐ帰りましょう。



ポイント2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ
冷蔵庫は7割程度に。
肉・魚は汁がもれないように包んで保存。
冷蔵庫は10℃以下に維持。
冷凍庫は-15℃以下に維持。



ポイント3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
こまめに手を洗う。
タオルは清潔なものに交換。
ゴミはこまめに捨てる。
肉・魚は野菜など生で食べるものから離す。
野菜もよく洗う。包丁などの器具、ふきんは洗って消毒。



ポイント4 調理

作業前に手を洗う。
台所は清潔に。
加熱を十分に。(めやすは中心部分の温度が75℃以上で1分間以上)
調理を途中で止めたなら冷蔵庫へ。
電子レンジを使う時には均一に加熱できるように、時間・置き方を考える。

ポイント5 食事

食事の前に手を洗う。
盛り付けは清潔な器具食器を使う。
長時間室温に放置しない。



ポイント6 残った食品

作業前に手を洗う。
手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
早く冷えるように小分けする。
温め直す時には十分加熱する。(めやすは75℃以上)
時間がたち過ぎたり、ちょっとでもあやしいと思ったら思い切って捨てる。



* 熱中症を予防しよう！～塩分のあるものを食べてこよう～

気温が高い時期になり、汗をたくさんかく日が多くなりました。
水分をとるだけでなく、熱中症予防には生活習慣を整えることが大切です。
食事面では甘いパン等ではなく、塩分のあるものが熱中症の予防に効果的です。

おすすめ
おにぎり🍙 トースト
みそ汁 スープ類