



みのり給食だより

令和5年 初夏号

新しい年度がスタートしました！給食だよりでは、食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思えます。また、子どもたちに向けた食育活動として野菜栽培やクッキングなどの活動も取り組んでいますので、今回は、みのりの食育活動について紹介します。



食育ってなんだろう？

食育とは食事をめぐる教育のことです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、適切な食習慣を子どものうちから身につけることで、健全な食生活の実現を目指します。



【5月】
夏野菜を
育て、
収穫し
食べる。



【通年】
季節の献立や
行事食を取り入
れている。



【3月】
ひなまつり会で、
地域の風習『おこ
しもの』を作る！



★
★
★
NEW!

【通年】
管理栄養士が食事の
様子を見に来て保護
者に話を伺う。



【通年】
給食だより、
レシピを紹介し
ている。



【12月】
クリスマス会で、
ケーキに飾り付
けをする。



【2月】
バレンタインデ
ーにちなんで、ク
ッキングをする。



食中毒を予防しましょう

高温多湿になり、細菌が原因となる食中毒が発生する時期になりました。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒の予防を徹底して行いましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防に心がけましょう。

1. 食品の購入

新鮮なものを選び、消費期限の確認をしましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2. 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めを使い切りましょう。



3. 下準備

手をよく洗い、生の肉や魚、生で食べる野菜や果物は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手をよく洗いましょう。*



4. 調理

手をよく洗い、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5. 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛り付けましょう。食べる前はよく手を洗いましょう。



6. 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

