

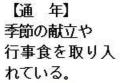
令和5年 初夏号

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います。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。





【3月】 ひなまつり会で、 地域の風習『おこ しもの』を作る!



【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。

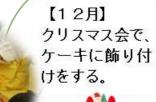




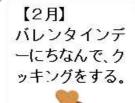


【通年】 給食だよりに、 レシピを紹介し ている。











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うと食べ物 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

めに使い切りましょう。



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、料理を室温に放置出ずに、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。



