



2018年
(平成30年)
6月号
甲斐市立竜王東小学校

今月は、じめじめとしたうっとうしい梅雨の時期に入ります。最近では時期を問わず色々なところで食中毒が起きています。

これから夏にかけてさらに気温も高くなり、カビがはえたり食中毒が発生しやすくなります。それらを発生させないためにも、身のまわりを清潔にしトイレの後や食事の前の手洗いをしっかりしましょう。また、体の調子もくずしやすい時ですので、心身のリフレッシュも心がけましょう。

これからの季節、給食室では、よりいっそう衛生面に配慮し調理していきます。

食中毒

食中毒をカット

ぼくたち食中毒の細菌はみんなの目に見えないし、味も変えないんだあ〜。



食事の前、料理をする前には、必ず石けんで手を洗いましょう。

食品は、製造年月日の新しい物を買しましょう。

CHECK!!

調理器具はいつも清潔にし、良く乾かしておきましょう。

調理後は、すぐに食べるようにしましょう。

うまそうな料理だなあ

冷蔵庫に食品を入れないようにしましょう。扉を頻りに開けると庫内の温度が高くなってしまいます。

細菌に負けない健康なからだづくりをしましょう。

がつ しょくいく げっかん

6月は食育月間です!

毎年6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。

今なぜ食育なんだろう?

① 3食きちんと食べていますか?
朝ご飯、しっかり食べているかな? 食べないとやる気が出ないよ。

② 好き嫌いせずに食べていますか?
食べ物を持つ栄養はみんな違うんだよ。色々な食品を食べましょう。

③ 無理なダイエットしていないかな?
今の時期は、体にとって一番大事な時期です。この時期にしっかり食べて良いからだをつくりましょう。

④ 食べ物の安全について知っていますか?
賞味期限・消費期限・食品添加物・・・等々、食べる時に気をつけなければならぬことがあります。

⑤ 食べ物がどこで作られているか知っていますか?
今現在、約60%を輸入に頼っています。

⑥ 昔からの伝統料理を食べたことがあるかな?
長い時間をかけて、親子に、その地域や家で代々受け継がれてきた料理だから、いつまでも残したいですね。

もう一度食生活について、見直してみましょう!!

【パパッとスーパ】

材料 (1人分)

- レタス 1枚
- ミニトマト 2こ
- コンソメ 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- みず 200cc

作り方

1. レタス・ミニトマトは洗って水気を切り、レタスは手でちぎっておく。
2. マグカップまたは、大きめの器に全ての材料を入れ、ラップをして3分電子レンジにかける。
3. 良くかき混ぜて出来上がり。