

しょくいくだより

平成 26 年 6 月
京田辺市学校給食委員会

えい せい 衛生について

梅雨にはいと、湿度や気温が上がり食中毒が発生しやすくなります。食中毒にならないために食事や調理の前にはしっかり手を洗いましょう。また、食べ物の保管や調理の方法に気をつけましょう。

しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒予防の3か条

つけない



菌を食べ物につけないように食事や調理の前は手についた菌を洗い流す。

ふ 増やさない



食べ物についた菌が増えないように冷蔵庫などで保管する。

やっつける



調理の時は十分に加熱して、食べ物についた菌をやっつける。

「食中毒予防の3か条」を覚えて、しっかり予防しよう。



しょくいくげっかん 食育月間について

6月は食育月間です。京田辺市の小学校では今月の19日に『まごわやさしい』をテーマにした食育の日の献立(牛乳、ご飯、ごまみそ煮、胡瓜とわかめの酢の物、手作りふりかけ)を出す予定です。『まごわやさしい』とは昔から日本で食べられている食べ物の覚え方です。この7種類の食材は食事に取り入れると栄養のバランスが良くなり健康になると言われているので、しっかり覚えましょう。

ま	まめ類	とうふ	だいず	みそ など
ご	ごまなどの しゅじつ類	ピーナッツ	ごま	など
わ	わかめなどの かいそう類	わかめ	こんぶ	のり など
や	やさい類	にんじん	きゅうり	いんげんまめ など
さ	さかな類	かつお	ちりめんじゃこ	など
し	しいたけなど のきのこ類	しいたけ	しめじ	えのきたけ など
い	いも類	さつまいも	じゃがいも	こんにゃく など

