

# しょくいくだより

平成30年6月  
京田辺市学校給食委員会

梅雨に入ると、蒸し暑い日が続きますね。湿度や気温が上がり食中毒がおりやすくなります。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、清潔なハンカチを使うなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

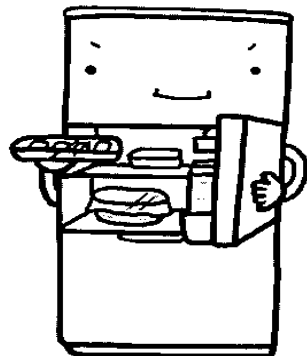
## ～食中毒予防の3つの約束～



●つけない●

●増やさない●

●やっつける●



食事や調理の前には、しっかり手を洗い、ついている菌を洗い流します。道具や台所もまめに汚れを落とし、清潔に保ちましょう。

食べ物について菌が増えないように冷蔵庫や冷凍庫に入れます。調理した料理は、早めに食べきましょう。

調理の時は、中で十分に火を通して食べ物についている菌をやっつけます。まな板やふきんは、こまめに消毒しましょう。



3つの約束を守り、食中毒を予防しよう！

# 6月は食育月間です！

～食べることの大切さについて考える月にしましょう。～

6月19日は「食育の日献立」です。体によい食べ物「まごわやさしい」がすべて入っています。「しょうがご飯、ひじきと枝豆の炒り煮、じゃがいもの豆乳みそ汁」を出す予定です。

## 【まごわやさしい】

ま・・・豆・豆製品



ご・・・ごまなどの種実類



わ・・・わかめなどの海そう類



や・・・野菜



さ・・・魚などの魚介類



し・・・しいたけなどのきのこ類



い・・・いも類



「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種類の食べものを料理に使うと栄養のバランスが良くなり健康に良いと言われています。

