

6月給食だより

2025年5月30日

町田市立町田第四小学校

校長 坂西 圭子

栄養士 大山 道子

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
- 手をきれいに洗う。 - 野菜や果物は流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 - 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。	- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度を する 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------

<今月のこんだてより> ~白いんげん豆のトースト 中学年4人分~

☆コッペパン	中2個	☆ベーコン(短冊)	30g
☆炒め油	少々	☆白いんげん豆(乾)	40g
☆玉ねぎ	40g	☆マヨネーズ	大さじ2
☆塩	少々	☆ピザ用チーズ	40g
☆こしょう	少々	☆パセリ(みじん)	少々

- ① 白いんげん豆をゆでて、つぶす。(缶詰やレトルトを利用してもよい)
- ② 油で、玉ねぎとベーコンを炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ②のあら熱をとり、①とマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ④ チーズとパセリを合わせる。
- ⑤ パンをたて半分に切る。
- ⑥ パンの断面に③をぬり、④をのせる。
- ⑦ オーブンで、少し焼き目がつく位まで焼く。

食材産地について(5月使用分)

食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ	兵庫 佐賀 北海道 神奈川	大根	千葉 神奈川	鶏肉	岩手
じゃがいも	鹿児島	いんげん	千葉	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬 埼玉	アスパラガス	岩手		
きゃべつ	愛知 神奈川	ほうれんそう	埼玉		
レタス	長野	ピーマン	茨城		
しょうが	熊本	パプリカ	茨城 韓国	ししやも	ノルウェー カナダ アイスランド
もやし	栃木	きぬさや	愛知	さば	ノルウェー
ねぎ	埼玉	しめじ	長野	いか	ペルー
こまつな	埼玉	白菜	茨城	メルルーサ	アルゼンチン ウルグアイ
にんじん	徳島	れんこん	茨城	ホキ	ニュージーランド オーストラリア
にら	栃木				
えのきたけ	長野				
トマト	神奈川				
にんにく・ごぼう	青森				
パセリ	千葉	甘夏	和歌山	米	熊本 新潟 宮城 栃木