



校内発第105号
令和7年6月3日
府立富田林支援学校 給食室

じめじめと蒸し暑い、梅雨の時期がきました。気温と湿度が上がるこれからの時期は、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防するには、食材を買ってから食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが大切です。

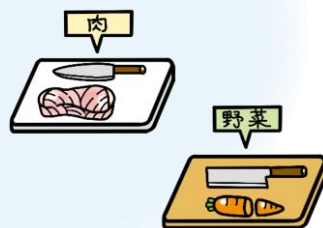
～食中毒予防の3原則～

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げろ。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

6月のさまざまな食の記念日

がつ 6月1日
世界牛乳の日



国連食糧農業機関 (FAO) が提唱しています。また6月は「Jミルク」が定めた「牛乳月間」です。

がつ 6月6日
うめ梅の日



青梅の収穫時期であることや、室町時代に京都の葵祭で梅が献上されたことが由来です。

がつ 6月16日
和菓子の日



平安時代の故事が由来です。和菓子も和食と同様、自然の美しさや季節感を大切にしています。

かんたん 【簡単レシピ】

<もやしとハムのナムル>

[材料] 4人分

もやし……………1袋(200g)

ハム……………4枚

ごま油……………小さじ 2

鶏がらスープ…小さじ1+1/2

薄口醤油 ……小さじ 1/2

塩……………少々

白いりごま……………小さじ1



★主食はもちろんのこと、主菜、副菜をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう♪

[作り方]

1. ハムを細切りにする。

2. 耐熱容器にもやしを入れて、ラップをして電子レンジ600Wで2分20秒ほど加熱する。

3. 2に細切りしたハムと調味料(ごま油と鶏がらスープ、薄口しょうゆ、塩)を加えて混ぜ合わせる。

4. 器に盛り、白ごまをかける。

なんじ た からだ 何時に食べると体にいいの？

「食べる時間」は体内時計が教えてくれる！



●体内時計とは？

体内時計とは生体リズムを調節しているメカニズムの1つ。

太陽がのぼって明るくなると、体温があがって代謝が活発になり、反対に太陽が沈むと体温や代謝はさがって眠くなるとされています。

このリズムに合わせて、活動する時間帯に食事をすることが望ましいとされています。

朝 起床後1時間以内に朝食を食べる(7時くらい)

昼 昼食は品数を多くしてしっかり食べる(12時くらい)

夜 できるだけ早めの時間に夕食を食べる(20時までがベスト)