



じめじめと蒸し暑い、梅雨の時期がきました。気温と湿度が上がって人の体力が落ちてくる一方で、  
食中毒の原因となる細菌は活発になってきます。食中毒を予防するために、手洗いなどの衛生面に気を  
付け、蒸し暑い季節を元気に乗り切りましょう。

### ～食中毒予防の3原則～

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を  
予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

#### 付けない!



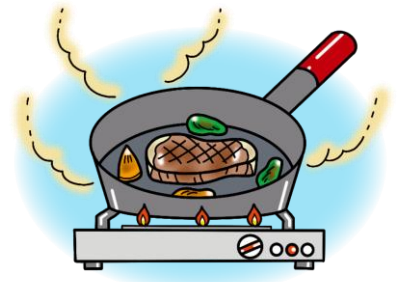
料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・  
魚と野菜とで使い分けをする。

#### 増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく  
早く食べきる。

#### やっつける!



食材は中心までしっかり火を  
通す。とくに肉類の生焼けには  
注意する。

## 6月は食育月間

～給食ではこんなことを心がけています～



### 地域の食材を大切に

給食では、卒業生が働いている職場や近隣農家の方から仕入れた食材を、月に数回使用しています。  
地域の食材を使用することで、食材を身近に感じ、大切にしてもらいたいと考えています。

### 季節の食材にふれる体験

えんどう豆やそら豆、とうもろこしなど、季節の食材を取り入れ、皮むきなどを子どもたちに手伝ってもらい  
ます。実際にふれることで、<食材の形やにおいを知る→関心が高まる→食べる意欲につながる>ことをね  
らいとしています。自分たちが関わった食材は、よりいっそうおいしそうに食べている姿も見られます。

毎日の給食から、子どもたちの豊かな食経験を育てていきます。

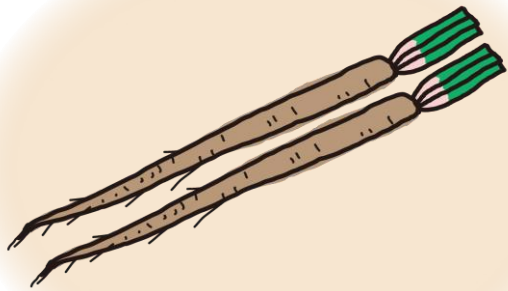


カミカミ・シャキシャキ

# 初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します!

## 新ごぼう



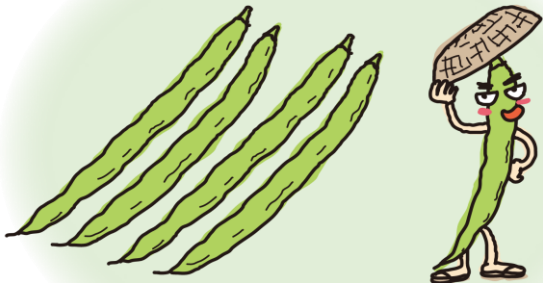
若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

## アスパラガス



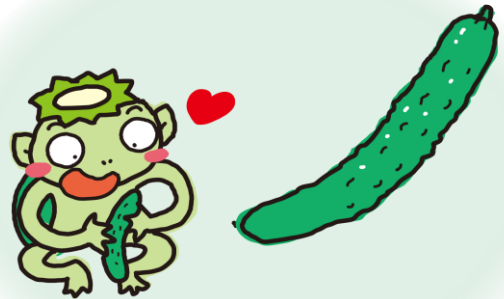
やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減どうぞ!

## さやいんげん



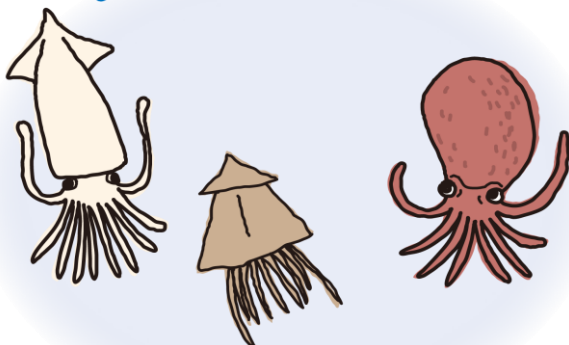
独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう!

## きゅうり



夏の定番! 水分たっぷりで、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

## するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

## カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、漬けるときに卵の殻(カルシウム)を一緒に入れることもあります。