

梅雨時期は、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。下記の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

## 衛生的な食事のための3つのポイント

### ① つけない

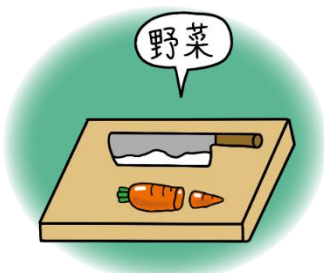
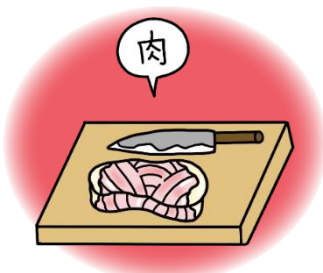
- 料理をするときや食べる前には手を石けんでいねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などを触ったときは、特に念入りに！

- ★まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックをひいて使う(1回ごとの使い切り)にするのもいいですね。

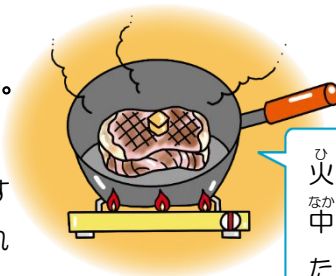


- ★給食では、肉や魚はあらかじめ分量で切っているものを納品していただいています。

### ③ やっつける

- 生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(特に肉の生焼けには注意が必要です)

- ★給食では、原則として、すべての食品を加熱します(中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85~90℃で90秒以上)。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

### ② ふやさない

- 料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

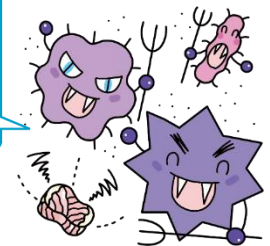


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。  
※給食では、調理後2時間以内に食べるように作られています。

- ★調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させましょう。

- ★給食では、食器などはきれいに洗ったあと、「熱風消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、汚れていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があると大好き！



# 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな

食育

を！



一緒に食事の支度をする

調理の経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をすることを。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

あ ことば  
合い言葉は



茨城県の  
食育スローガン

食育スローガン「おいしいな」は、食育を実践するために、基本となるものを示した茨城県独自の合言葉です。さあ、あなたも今日から食育を始めてみませんか？



**お** おはよう、ごはんを食べましょう

**い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう

**し** しっかり野菜を食べましょう

**い** いばらきの食べ物を味わいましょう

**な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう



○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL：

24-0554☆