

# きゅうしょくだより

岸和田市立光明小学校

6月号

6月に入り、日中汗ばむ日や、肌寒い夜もあり、気温差で体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがいなど、身近な衛生や、早寝・早起きを心がけ、体調管理に気をつけましょう。

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。

食育とは…

- ◎生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること (食育基本法より)

生涯を通して健康な心身を育てる上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。●学校での食育は、主に下記の6つを目標として取り組んでいます。

<h3>★食事の重要性</h3> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> 	<h3>★心身の健康</h3> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。</p> <p>栄養</p> 	<h3>★食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。</p> 
<h3>★感謝の心</h3> <p>食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。</p> 	<h3>★社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。</p> 	<h3>★食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心を持つ。</p> 

☆毎月19日は食育の日☆

## 6月の目標

### 衛生に気をつけて食事をしよう

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒などの原因となるカビや細菌が増えやすくなるため、衛生面に特に気をつける必要があります。食事や調理の前にはせっけんできれいに手を洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでみぎましよう。爪も短くしておきましょう。

## 食中毒予防の3原則

### 付けない

ごまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

### 増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

### やっつける

中心部までしっかり加熱  
目安は75℃1分以上 (ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90℃90秒以上)

# 食中毒菌をやっつける

### 【人気メニューの作り方紹介】

●甘辛チキン丼	4人分
鶏肉(一口大)	200g
塩こしょう	少々
にんじん	20g
たまねぎ	40g
ぶなしめじ	20g
さとう	おお 大さじ2
こいくち濃口しょうゆ	おお 大さじ1
さけ酒	おお 大さじ1/2
かたくりこ片栗粉	おお 大さじ1/2
みず	おお 大さじ1
ごはん	800g

- ①油で鶏肉を炒め、塩こしょうする。
- ②にんじん、たまねぎ、ぶなしめじを加えて炒める。
- ③水と調味料を加えて煮る。
- ④青ねぎを加えて煮る。
- ⑤水とき片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥⑤をごはんにかける。