



# 学校給食・食育だより

## 6月号



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、高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『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。子供たちができる予防は手洗いです。特に、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。

### 衛生管理

給食室では 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p> 	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p> 	<p>生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。</p> 	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p> 
---	---	--	---

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い、清潔なハンカチでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪は短く切っておく



6月の給食には、食育月間にちなんで特色ある外国の料理が登場します。「タッカンジョン・トック」「ライ麦パン・あらびきソーセージ・ジャーマンポテト」「カインザウ」「スズカキア」「酢豚」はどこの国の料理でしょうか。献立表の国旗をもとに調べてみましょう。

## 毎年6月は『食育月間』です！

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんを食べると体温が上がり、脳や体を動かすスイッチが入ります。筋肉のもとになる「たんぱく質」は脂肪のようにためておくことができないので、同じ量を食べても、1日3食に分けて食べるほうが筋肉はつきやすいと言われています。子供たちと一緒にふだんの食生活について考えてみませんか。

神戸市の食育ポータルサイト

こうべ食フレ!

ゲーム感覚で楽しめる料理のお手伝い動画や食生活に役立つ情報、食に関する体験スポットやイベント情報などを掲載しています。神戸で食を楽しみ、大切にし、健康なからだをつくっていきましょう。



## KOBE 食の応援レシピ

毎日メニューを考えるのは大変ではありませんか。簡単で栄養バランスよく作ることができるレシピや特定原材料8品目を使わないレシピなど、いろいろなレシピを掲載しています。ぜひ参考に作ってみてください。



令和6年「歯と口の健康週間(6月4～10日)」標語

## 「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

神戸市では市民の歯と口の健康づくりを推進するため「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第3次)」を2023年4月に策定しました。



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ、チンゲンサイ、こまつな、ほうれんそう、じゃがいも、たまねぎは、こうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食