



令和7年度6月
号

宇都宮市立清原南小学校

6月は『食育月間』です。学校だけでなく、ご家庭でもぜひ、「配膳」や「食事の挨拶」、「食べる時の姿勢」、「正しい箸の持ち方」などの食事マナーについて食事の際など話題にしてみてください。また、ご家庭や給食時に確認できる食事マナーのチェック表を2ページ目に添付しました。ぜひご活用ください。

6月1日(日)から6日(金)



「きらきらウィーク・朝ごはん食べよう週間」

今週は『きらきらウィーク・朝ごはん食べよう週間』です。この取り組みは、清原地域学校園統一で、うつのみや元気っ子プロジェクトの一環となります。各学校で実施内容は異なりますが、小学校6校と中学校1校合わせて7校が力を入れて取り組んでいます。1日から6日までの5日間は、給食の献立に「歯を丈夫にする栄養素」や「噛みごたえのある食材」を多く取り入れています。

また、学校の昇降口のホールには、朝ごはんについての掲示がありますので、児童のみなさんは足を止めて読んでみてください。

食中毒にご用心!!～食中毒と予防について～

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を引き起こすことをいいます。時には、重症化し、死に至るケースもあります。食中毒の主な原因となる細菌は、湿気の多い梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいため、特に注意が必要です。

食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

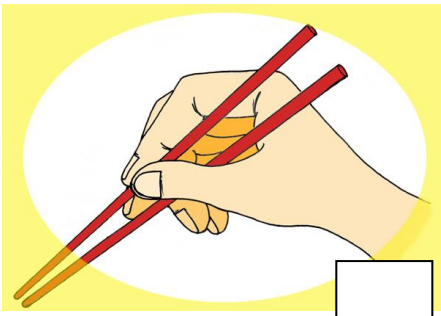
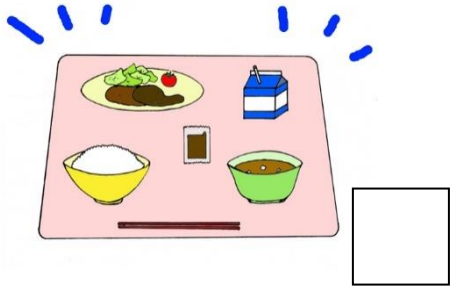
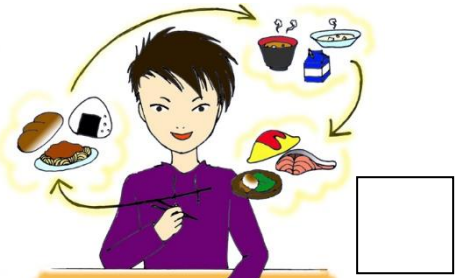
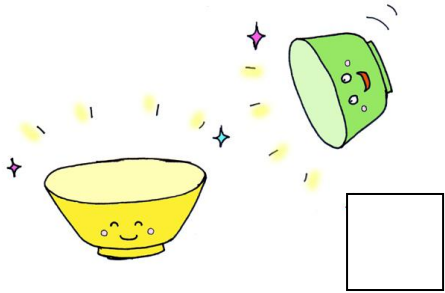
●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

【食事のマナーについてふいかえってみましょう！】

1 おはしの正しい使い方ができましたか？  ☐	2 お茶わんやおわんをきちんと持って食べられましたか？  ☐	3 もりつけ表のとおり to おはしを並べられましたか？  ☐
4 食べ物をこぼさずに食べられましたか？  ☐	5 食事にふさわしい話題で楽しく食べられましたか？  ☐	6 主食（ごはん・パン）、おかず、汁物をバランスよく食べられましたか？  ☐
7 感謝をこめてあいさつができましたか？（いただきます・ごちそうさまでした）  ☐	8 ごはん粒なども残さずにきれいに食べられましたか？  ☐	9 おわんやお皿は、同じ向きにしてかたづけられましたか？  ☐

- ☆ ☐ の中に○か×をつけて、食事のマナーについてふいかえってみましょう。
- の数が 全部（9個）だった人・・・たいへんよくできました。
- 8～6個だった人・・・よくできました。
- 5～3個だった人・・・もうひといきです。
- 2～0個だった人・・・もっとがんばりましょう。