



食育だより

令和3年6月 宇都宮市立城山西小学校

6月

6月の給食目標：食事の衛生に気を付けよう。

梅雨から夏にかけて発生しやすいのが「食中毒」です。食中毒予防の3原則をご紹介します。衛生に気を付けて安全な食事ができるようにしましょう。



食中毒の原因菌を…

つけない



増やさない



やっつける



- ① 「つけない」：手には様々な雑菌がついています。食中毒のウイルスを食べ物につけないように、調理前や食事前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚を切ったあとに野菜を切る場合は、その都度きれいに洗うか、まな板を分けるようにしましょう。
- ② 「増やさない」：雑菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなります。食べ物に付いた菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。買って来た食材や残った料理はできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても最近増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。
- ③ 「やっつける」：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜も過熱して食べれば安全です。特に、肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

ここがすごいぞ城西小！ 給食農園



城山西小学校には、北條誠一様からお借りしている広い土地を利用した給食農園があります。5月には、1・2年生が生活科でさつまいも苗を植えました。また、農園活動や清掃の時間を通して、全校児童が草むしりを行いながら、野菜を育てています。



今年も、大きくて美味しいサツマイモが育つように願いながら、苗を植えました。

毎年、子どもたちの充実した食農体験のお手伝いをしてくださる古ざくら会の皆様です。

