



令和7年度6月号
荒川区立尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇

衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これから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てくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

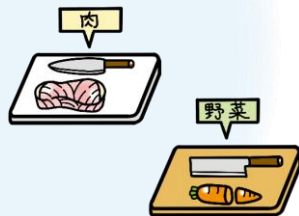
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「食育だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる

● 一緒に買い物に行く

● 食に関わる体験活動をする など

出典 R7年6月食育フォーラム 健学社

作ってみよう！給食レシピ 沢煮椀

材料（4人分）

- ・豚小間肉 50g
- ・たけのこ水煮 50g
- ・にんじん 中 1/3 本
- ・だいこん 中 1/6 本（80g）
- ・ごぼう 1/3 本
- ・干しいたけ 2個
- ・長ねぎ 1/3 個
- ・こまつな 2束
- ・だし汁 600g
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ2/3

作り方

- ① だし汁を用意する。
（給食では削り節でだしをとっていますが、ご家庭では顆粒だしなどを使用いただいても大丈夫です）
- ② たけのこ、にんじん、だいこん、干しいたけを千切りにする。ごぼうはさがき、長ねぎは小口切りにする。こまつなはざく切りにして、さっとゆでておくと青臭さがなくなりおすすめです。
- ③ だし汁にごぼう、だいこん、にんじん、豚小間を加えて煮る。途中、アクがでたら取り除く。
- ④ 干しいたけ、長ねぎ、こまつなを加えて、調味料で味を調えて完成！

☆「沢煮椀のレシピください！」とリクエストがあったので、掲載します。暑い時期でもあっさり食べられます。