食育だより

令和８年
６月号

（毎月19日は食育の日）

徳島市国府小学校

未来へつながる食を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。６月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



全国学校給食会　「学校給食５月号」より

おすすめ給食レシピ

きゅうりのかおりづけ

今月の給食でも登場した、旬のきゅうりを使った和え物です。ごま油の香りが食欲をそそります。ぜひお家でも作ってみてくださいね♪

＜　材料（４人分）　＞

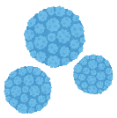
- きゅうり　……　２本
- A
  - 砂糖　……　2g
  - 淡口しょうゆ　…　小さじ４
  - 酢　……　小さじ１
  - 塩　……　少々
  - ごま油　……　小さじ1/2

＜　作り方　＞

① Ａの調味料を合わせて、たれを作る。
② きゅうりは斜め切りにし、ゆでてすばやく冷ます。
③ ②を①のたれに３０分以上つけ込む。

食中毒を予防しよう！

　食中毒は、食中毒の原因菌やウイルスがついた食品や飲料水を食べたり飲んだりすることが原因で起こります。１年間を通じていつでも発生しますが、高温多湿となる夏場に集中して発生する傾向があります。食中毒を引き起こす原因物質はいろいろありますが、原因のほとんどは「細菌」と「ウイルス」です。





食中毒予防の三原則

1．菌、ウイルスをつけない
- 食品、手、調理器具はしっかり丁寧に洗う
- 菌がつかないよう、食品はふたやラップフィルムで覆って保存する




2．菌、ウイルスを増やさない
- 室内に放置せず、冷蔵庫に保存する
- 調理した料理は早めに食べる

3．菌、ウイルスをやっつける
- 食品内部まで十分に加熱する
- 調理器具はこまめに洗い、定期的に消毒する



もしかして食中毒？と思ったら・・・

①　症状をチェックしましょう
（吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・発熱・血便等）

②　ただちに医療機関で受診しましょう
（受診前に自己判断で胃腸薬や下痢止めを服用しない）

③　他者への感染を防ぎましょう
（嘔吐物や便の処理はゴム手袋を着用し、直接触れないようにする。処理に使用したものはまとめてビニール袋などに入れ密閉する。処理後は手洗いを必ず行う。）