



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。
手洗いうがいをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

歯について知ろう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間です。
もともと、**6月4日が6(む)4(し)**と読めることから、6月4日を「虫歯予防デー」としていたのが始まりです！

給食ではよく噛む習慣を身につけるためかみごたえのある「きんぴらごぼう」が登場いたします🦷

郷土料理「京都府」

京都は1200年以上の歴史をもつ古都で、多くの寺社や文化財が残る日本文化の中心地です。四季の自然が美しく、だしを生かした繊細な食文化も特徴の一つです。

また、6月30日には無病息災を願う「水無月」を食べる風習があります。

給食ではどんな献立がお楽しみに…



正しい手洗いを心がけましょう

手洗いの目安は30秒です♪

泡をしっかりと水で流すことも忘れずに！

1 手のひら	2 手のこう	3 指のあいだ
4 親指のまわり	5 つめ 指のさき	6 手くび

かいそう

今月の食育

今月の食育は「海藻」です！

海藻は、わかめや昆布など海の恵みで、食物繊維やミネラルが豊富に含まれています。体の調子を整え、元気な毎日を支えてくれる大切な食材です。

乾燥わかめや乾燥ひじきを使い、水でもどす前後の変化を見たり触れたりしながら、海藻への興味を深める体験をしましょう♪

海藻を使ったレシピを検索してみよう🔍





給食だより

号外

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物につき、体の中に入ることによって起こります。
今回は家庭で実践できる食中毒予防の3原則をご紹介します。

細菌を「つけない」

・しっかり手洗いを!

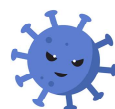
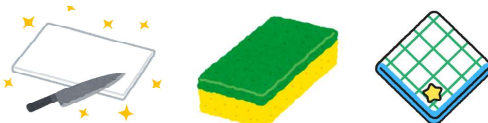
手のひらと甲はもちろん、指と指の間、爪の間、手首などをしっかりと洗いましょう。また調理時は工程が変わるごとに手を洗いましょう。

・食材は分けて保管を!

肉や魚は、他の食材に触れないように、容器やラップで分けましょう。

・調理器具は清潔に!

洗剤でよく洗い、熱湯や漂白剤で食毒をしましょう。



細菌を「増やさない」

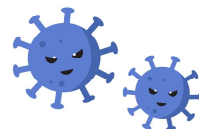
・調理済みの食品はすぐに食べる!

室温に放置せず、すぐに食べましょう。余ったものは、冷ました後すみやかに冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきりましょう。

・冷蔵庫の温度管理を適切に!

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ちましょう。

また、冷蔵庫の詰めすぎは冷却効率が悪くなるので7割を目安にしましょう。



細菌を「やっつける」

・中心部までしっかり加熱!

中心部分の温度75℃以上1分間以上を目安にしましょう。

・温め直しも注意を!

みそ汁やスープは沸騰させましょう。電子レンジでの加熱はムラがないように時々かき混ぜましょう。

また、時間が経ちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。



きょうとふ 京都府



きょうと むかし 京都は昔からつづく歴史ある街です。

てら じんじゃ お寺や神社がたくさんあり、きれいな景色が広がっています。

はる・なつ・あき・ふゆの季節感を大切にしながら、やさしい味の料理を楽しみましょう。



きんかくじ
金閣寺



せんぼんとりい
千本鳥居

なまや はし
生八つ橋



まっちゃ
お抹茶

まいこ
舞妓さん



きょうとふ ことば
京都府にはこんな言葉があるよ
みんなで使ってみよう♪

- ・ いらっしゃい → 「おいでやす」
- ・ ありがとう → 「おおきに」
- ・ いいね → 「ええなあ」
- ・ またね → 「ほな、またね」