

しょうくいく
食育だよ!

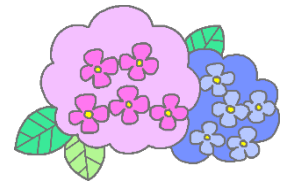
ぱくぱく

尾張旭市立旭小学校
令和元年 7月号



は 晴れたり 雨がふったり、天気てんきの移り変わりうつかが多い季節おおきせつですね。気候きこうの変化へんかは
ありますが、体調管理たいちょうかんりに気をつけながら、毎日まいにち楽しくたの過ごしてくださいね。

梅雨時つゆどきは、気温きおんや湿度しつどが上あがって食中毒しょくちゅうどくがほっせい発生しやす
くなります。食事しょくじの前まえや、外そとから帰かえった時ときには、石けんいしけんをあわだてて、しっか
りと手てをあらう習慣しゅうかんをつけましょう。



☆「食中毒」に気をつけよう!

気温きおんが高たかく、じめじめと蒸し暑い時期むあつじきになり、食中毒しょくちゅうどくの発生ほっせいが増えるため注意ちゅういが必要ひつよう
です。おもな食中毒しょくちゅうどくを知り、予防よぼうに努めましょう。

● サルモネラ

おもな原因食品げんいんしょくひんは、とり肉にくや卵たまご、レバー
なので取り扱とあつかいに注意ちゅういしましょう。手あら
いやうがいうがいをわすれないようにしましょう。

● ヒスタミン

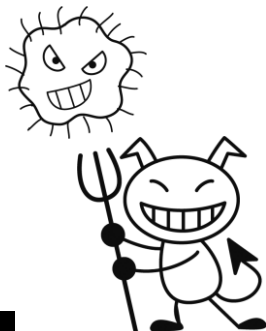
おもに、まぐろ、さば、いわし、あじなど
の赤身魚あかみざかなや加工品かこうひんが原因げんいんです。くちびるくちびるや舌した
に刺激しげきを感じたら食たべないようにしましょう。

● カンピロバクター

とり肉にくが原因げんいんとなることが多いようです。
食品しょくひんを十分じゅうぶんに加熱かねつし、調理器具ちょうりきぐなどもしっ
かりとあらいましょう。

● 腸管出血性大腸菌

腸管出血性大腸菌ちようかんしゅつせいたいちようきん
O157オーいちごなながよく知られています。食品しょくひんを
十分じゅうぶんに加熱かねつすることや生肉なまにくなどを食たべない
など注意ちゅういしましょう。



しょうくちゅうどくよぼう 基本きほんは「手てあらい」です!



☆ 給食試食会を行いました！

6月20日（木）に「学校給食試食会」があり、40名の保護者の方々が参加され、普段お
さんたちが食べている給食を味わいました。

食生活アンケートにご協力いただきましたので、その結果を一部お知らせします。

「お子さんは日頃朝ごはんを食べますか？」の問いに対し、全員が「毎日食べている・
食べる日の方が多い」のどちらかを選択されていました。このことから、多くの子どもた
ちが朝ごはんを食べて学校へ来ることができているということが分かりました。



また、「朝ごはんは何品用意しますか？」の問いに対しては、「3品」と答えた方が最も多く
(45%)、次いで「2品 (25%)」、「4品 (17%)」という結果でした。

(例：4品：パン・牛乳・目玉焼き・サラダ、3品→ごはん・みそ汁・納豆、2品→パン・牛乳)

一方で、「朝ごはんに野菜を取り入れていますか？」の問いに対しては、「取り入れている」と
答えた方が最も多く、「取り入れない日の方が多い」と合わせると、約70%でした。

この結果から、朝ごはんに野菜を取り入れる機会が少ないことが分かりました。

野菜は、成長や体の調子を整えるためには欠かせない食べ物です。

そこで、忙しい朝でも手軽にできる「野菜を使ったおすすめメニュー」をお寄せ
ください！みなさまからお寄せいただいたメニューは、食育だよりで紹介してい
たいと思っています。ご協力よろしく願いいたします。



* 忙しい朝でも手軽にできる「野菜を使ったおすすめメニュー」をぜひお寄せください。

↓メニュー名、使う食材と分量、作り方等をご記入ください

お子さまの学年 年 組
お名前 ()