



2024年
7月1日発行

食育月目標

7月 手も洗おう



～令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています～

☆今月の目標☆ 手洗いのポイントを知ろう

なぜ手洗いは必要？

食中毒は、主に、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって起こります。

私たちは、日常生活の中で様々なものに触れています。触れたものから食中毒を起こす細菌やウイルスが手に付着し、知らず知らずのうちに手を介して食べ物を汚染していることがあります。



■こんな時には必ず洗おう！

- トイレの後は絶対に洗う
- 給食（食事）の前
- 体育の後や掃除の後
- 人が多いところに行った後（家に帰ってから）
- 消毒液があったら必ず使おう



ココをチェック！

- ①指先 ②指の間 ③親指のまわり
- ④手首 ⑤手のしわ

厚生労働省 提供動画
「正しい手洗い方法」



手洗いの方法



①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。



②手の甲を伸ばすように洗います。



③指先・爪先の内側を洗います。



④指の間を洗います。



⑤親指をねじるように洗います。



⑥手首も洗います。



⑦流水で、よく洗い流します。

手洗いの効果

手を洗わない場合、100万個のウイルスが手に残っています。ハンドソープ洗い流すことで、ウイルスの数としては約数個まで減らすことができます。一方で、ハンドソープでのみ洗いも長くてもあまり効果に変わりはありません。



作ってみよう！給食メニュー！！

トマト丼



甘辛いタレと、トマトの酸味が合わさり、とてもおいしい丼です。レシピでは生のトマトをのせていますが、給食ではトマトも加熱しています。白いごはんに汁ごとのせて食べてください。

<作り方>

- ① 玉ねぎは半分に切ってうす切り、土しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。しめじは、小房に分ける。
- ② トマトは十字に切りめを入れ熱湯につけて皮を湯むきにし、1cmの角切りにする。
- ③ 豚肉は、一口大に切る。
- ④ サラダ油を熱し、土しょうがを炒めて香りを出し、豚肉と玉ねぎを加えてよく炒める。
- ⑤ しめじを加え、炒まったら水を加え調味料を入れて煮る。
- ⑥ 最後に青ねぎを加える。
- ⑦ 丼にご飯を盛りつけ、汁ごと具をのせ、上から角切りしたトマトをのせて出来上がり！

<材料>数量(4人分)

豚肉(薄切り)	200g
トマト	中2個
玉ねぎ	大1個
しめじ	1パック
土しょうが	1かけ
青ねぎ	30g
サラダ油	小さじ2
水	200ml
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
赤みそ	大さじ1



© 2013 Pearson Education, Inc. All rights reserved. This material is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.

