

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会



2025年
7月1日発行

食育月目標

7月

手を洗おう



～ 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

食中毒・感染症をふせごう！

手には見えない菌がたくさんついています。髪の毛・スマホ・筆記用具など、触れたものから食中毒を起こす細菌やウイルスが手につき、知らないうちに手を介して体内に侵入することがあります。手洗いのポイントを知って、健康に過ごしましょう！

いろいろなものに触れる手は 菌や汚れがつきます



給食前は大丈夫？ 手洗い行動チェック！

- ☐ 手を洗うのは水でぬらすだけ。
- ☐ ハンカチを持っていないので、手をふったり、服で拭いている。
- ☐ 爪をのばしたまま。
- ☐ せっけんは使うけど、手のひらをこするだけ。
- ☐ 手洗いをしないまま、給食当番をしたり、給食を食べている。
- ☐ 手を洗った後、髪の毛をさわる。

チェックが1つでも付いた人は、きちんとした手洗いができておらず、チェックの数が多いほど食中毒の危険性が高くなります。しっかりと手を洗い、キレイなハンカチで拭きましょう！



作ってみよう！給食メニュー！！

キャロットラペ

キャロットラペはフランス生まれの料理です。本来は生の人参をドレッシングに付け込みますが、給食では炒めて作る調理方法にアレンジしています。



<作り方>

- ① ツナ缶は油を切り、ほぐす。
 - ② 人参はせん切りにする。
 - ③ 玉ねぎはうす切りにする。
 - ④ フライパンに油を入れ、玉ねぎ、人参を炒める。
 - ⑤ 野菜がしんなりしたら、ツナ缶と調味料を入れる
 - ⑥ 調味料が全体になじんだら、出来上がり！
- ※ 味見をして、薄ければ塩を少し追加してください。

<材料>数量(4人分)

ツナ缶詰	小1/2缶(40g)
人参	小1本(100g)
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
酢	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2



農林水産省
提供動画

てあらい6つのポーズ



1 おねがいのポーズ 2 カメのポーズ 3 おやまのポーズ 4 おおかみのポーズ 5 バイクのポーズ 6 つかまえた！のポーズ

