

食育だより

和泉市中学校 栄養教諭部会

2025年
7月発行

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

レモン果汁のさっぱりした味つけて、人参をたっぷり食べることができます。肉や魚料理に添えると、彩りも鮮やかになりますね。



<作り方>

- ① とりささみは、油（水分）を切り、ほぐす。
 - ② 人参はせん切りにし、軽く下ゆでをする。
 - ③ 玉ねぎはうす切りにする。
 - ④ 鍋に油を入れ、玉ねぎ、人参を中火で炒める。
 - ⑤ ささみを加えさらに炒める。
 - ⑥ 調味料を加え軽く炒め、火を止める。
 - ⑦ オリーブオイルを加えて混ぜ合わせたら、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）

とりささみ（油漬け）	40g
※水煮やツナ缶で代用もできます。	
人参	1/6本
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
酢	小さじ1
レモン果汁	小さじ1
砂糖	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
オリーブオイル	小さじ1

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



てのひらを
あわせて
すりすり。
まずはいちばん
ひろいところ
から あらおう。



おやこの
かめのように
てを
かさねよう。
てのこうも
わすれずにね。



ゆびと ゆびを
はさんで
おやまを
つくって
ゆびの あいだを
あらおう。



おおかみの
ように
つめをたてて
ごしごし。
かくれた
ばいきんを
おいだそう！



バイクの
うんてんみたいに
おやゆびを
ぎゅっぎゅっ！
くちにはいりやすい
ゆびだから
よく あらおう。



てくびを
にぎって
ぐりぐり。