和泉市中学校 栄養教諭部会

2025年 7月発行

食育月目標

~ 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~

7月 手を洗おう

☆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











筆記具





- 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で、 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) 40a ※水煮やツナ缶で代用もできます。

1/6本 玉ねぎ 1/2個 油 小さじし

小さじし レモン果汁 小さじし 小さじし 淡口しょうゆ 小さじし 塩 少々

オリーブオイル 小さじし

農林水産省 提供動画

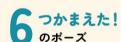
・、 てあらい 6つのポーズ



おねがい のポーズ

のポーズ







てのひらを

あわせて

まずは いちばん

ひろいところ

からあらおう。

すりすり。



おやこの

かめのように

てを

かさねよう。

てのこう も

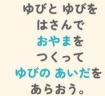
わすれずにね。















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。



