

令和8年5月29日
住吉小学校 第4号
校長 三澤 亘潤
栄養士 長谷川美佳

給食だより

未来へつながる食をを考えよう

わたしが生きていくうえで欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

今月の地産地消

きゅうり キャベツ こまつな ズッキーニ だいこん かぶ えだまめ きくらげ

食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

<p>① 野菜は肉の後に切る</p>	<p>② 食材ごとに洗って使う</p>	<p>③ 肉と野菜を続けて切る</p>
--------------------	---------------------	---------------------

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

<p>① から揚げ</p>	<p>② 目玉焼き</p>	<p>③ お刺し身</p>
---------------	---------------	---------------

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

<p>① シンクの近く</p>	<p>② まな板の近く</p>	<p>③ 冷蔵庫</p>
-----------------	-----------------	--------------

Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる？

<p>① そのまま食べる</p>	<p>② 軽く温める</p>	<p>③ 十分に加熱する</p>
------------------	----------------	------------------

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

<p>① 過ぎたら食べられない期限</p>	<p>② おいしく食べられる期限</p>	<p>③ 開封後も期限まで安全</p>
-----------------------	----------------------	---------------------

こたえ Q1=② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておくとよい) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②