



食育だより

6月号
岐阜市立木田小学校

食中毒に注意しよう

食中毒は、細菌やウイルス、食品がもつ毒、寄生虫などが原因で起こります。暑い時期に多く発生するイメージがありますが、夏に限らず、食中毒は一年中発生します。

細菌やウイルスが付いていても、食べ物の味やにおいには変わらないことが多いので、食べ物を衛生的に扱い、予防することが大切です。食中毒にならないよう、予防のポイントを知り、日ごろから実践しましょう。

食中毒予防の三原則

つけない	増やさない	やっつける
食べ物に細菌やウイルスをつけないために、食品を扱う前や、食事の前には手洗い洗剤で手を洗いましょう。特に指先、指の間、親指の付け根は洗い残しが多いところです。ていねいにこすり洗いをしましょう。	細菌は、時間の経過とともに増殖します。冷蔵庫や冷凍庫の中でも増殖する食中毒菌があるので、食品はできるだけ早く使い切ることが大切です。また、出来上がった料理は放置せず、早めに食べましょう。	細菌やウイルスは、しっかり加熱すると死滅します。食品の中まで十分に加熱しましょう。ただし、細菌が増殖するときに作り出した毒素は加熱しても消えないので、「つけない」、「増やさない」を徹底しましょう。



岐阜の味を紹介 枝豆

岐阜市の枝豆は、長良川周辺（則武、鷺山、島、合渡地区）の豊かな土地で栽培されています。収穫作業は、豆の中に甘みが蓄えられている早朝に行われます。岐阜の枝豆は粒が大きく、味が良いことで知られています。



作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「にんじんの塩こうじきんぴら」



作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

各務原市では、5～6月に収穫される「春夏にんじん」が旬を迎えています。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：よく噛んで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、丸ごと食べられる小魚、食物繊維の多い野菜を使ったきんぴらや煮物など、1ヶ月を通して噛むことを意識できる献立を取り入れます。