

きゅうしよくだより 6月



令和8年（2026年）5月29日発行

◆◆札幌市立山鼻小学校◆◆

木々の緑がまぶしい季節となりました。これから夏にかけては、気温や湿度が高くなり、食中毒に注意しなければならない時期でもあります。食事や調理の前後には、しっかりと手洗いをしましょう。

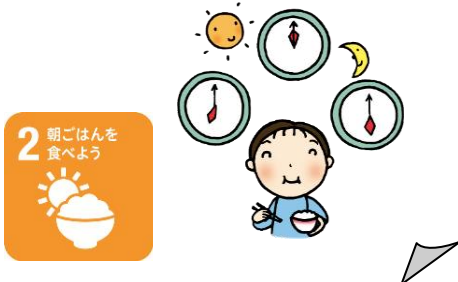
6月は食育月間です。

平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。健康は一生の宝物です。「食育」は、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食品を選択する能力を習得し健全な食生活を実践できる人間をそだてることです。



こんなことも「食育」です

朝・昼・夕の3食しっかり食べる



好ききらいをしないで
いろいろな食品を食べる



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする



家庭や地域で受け継がれてきた
料理を大事にして食べる



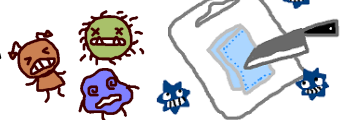
産地や食品表示をよく見る



身近なことから
始めてみましょう



安全な食事作りのために気を付けたいこと



調理の前には、石けんなどの洗浄剤で丁寧に手を洗う。指先や、爪、指の付け根、手首も洗う。（調理中も、肉や魚、卵に触った後は、手洗いを。）

前日に作ったものを食べる場合は、必ず中心部までしっかりと加熱する。調理後保存する場合は小分けして速やかに冷却後、冷蔵または冷凍する。

まな板・包丁は、使用のつどきれいに洗う。野菜用と肉・魚用は、別に用意する。



冷蔵庫に食品を詰めすぎない。汚れたらすぐに掃除をする。汚れを拭きとってからアルコールを浸したペーパータオル等で拭く。