






食育だより 6月号

令和7年6月19日
北九州市立 鳴水小学校
引野小学校栄養教諭 西嶋 真紀

梅雨時は、むし暑くなったり、涼しくなったり、気温の変化で疲れやだるさから体調を崩しやすくなります。また、湿度が高いこの季節は、細菌が増えやすく、食中毒が起きやすい時期です。食中毒予防の基本も手洗いです。しっかりと手洗いを行いましょう。

食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないために、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

食中毒予防の3原則

 つけない 手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。	 増やさない 調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べないようにしましょう。	 やっつける ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。
---	--	--

～6月は食育月間です～



食育ピクトグラム

私たちが健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることができることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていけることが大切です。

食育基本法などにより毎年6月を「食育月間」としています。食育月間を機会に「食べること」「食べ物」に向き合ってみませんか。

鳴水小学校の5年生給食アンケート結果

5年生を対象に、好きな給食を調査しました。北九州市内の全学校分を集計し、リクエストの多かった献立を来年度の給食に取り入れます。

順位	① 好きな献立	② 好きな豆の献立	③ 好きな麺の献立	④ 好きな野菜の献立	⑤ 好きな魚の献立
1位	カレーライス	ポークビーンズ	きつねうどん	にんじんシリシリ	さばのみそ煮
2位	和風サイコロステーキ	魚と大豆のみそがらめ	ミートスパゲッティ	ゆかり和え	あじフライ
3位	フライドポテト	ひよこ豆のサラダ	みそラーメン	アーモンドサラダ	ししゃもフライ
4位	豚肉とじゃがいもの含め煮	大学豆	和風カレーうどん	パンプキンスープ	魚と豆の甘辛和え
5位	ハンバーグのケチャップ煮	シェフのミネストローネ	ツナソースペンネ	中華あんかけどんぶり	いわしカリカリフライ