



令和4年
清瀬市立清明小学校
(毎月19日は食育の日)

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



食中毒予防の3原則

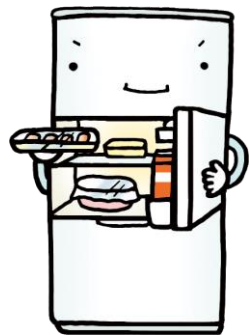
つけない!

増やさない!

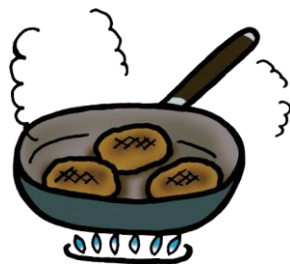
やっつける!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

一緒に食べよう!



●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

市立小 中学校給食食材産地表示			
令和4年4月分			
項目	産地	項目	産地
青果類		青果類	
えのき茸	長野 新潟	デコポン	長崎
エリンギ	長野 新潟	美生柑	熊本 愛媛
かき菜	栃木 群馬	りんご	青森 長野
かぶ	千葉	レモン	広島
キャベツ	神奈川 千葉 愛知	米類	
きゅうり	埼玉 群馬 愛知 宮崎 佐賀	米	北海道 青森 秋田 山形 千葉 埼玉 福井
ごぼう	青森 熊本	もち米	秋田
小松菜	清瀬 東京 埼玉	肉類 卵類	
さといも	東京 埼玉 千葉	鶏肉	岩手 宮崎
さやえんどう	愛知 徳島 鹿児島 宮崎	豚肉	青森 岩手 栃木 群馬 宮崎
しいたけ	岩手 栃木	卵	千葉
しめじ	長野	うずら卵	群馬 静岡 愛知
じゃがいも	北海道 鹿児島 熊本	フランクフルト	群馬 千葉
生姜	高知 熊本 鹿児島	ベーコン	群馬 千葉
セロリー	清瀬 静岡 福岡	魚介類	
大根	清瀬 茨城 千葉 神奈川	赤魚	アラスカ
たけのこ	東京 静岡 石川 福岡	イカ	ペルー
玉ねぎ	北海道 静岡 佐賀 熊本 鹿児島	鮭	北海道
チンゲン菜	東京 茨城 静岡	さば	長崎 ノルウェー
人参	清瀬 北海道 徳島	鱈	韓国
にんにく	青森 徳島	ししゃも	カナダ
にら	栃木 茨城	ちりめんじゃこ	香川
ねぎ	清瀬 千葉 栃木 高知	豆あじ	京都 長崎
菜の花	千葉	むきえび	ミャンマー
白菜	茨城	わかめ	北海道
パセリ	静岡 茨城 愛知	乳類 乳製品類	
ふき	秋田 群馬 愛知	牛乳	東京 北海道 青森 秋田 岩手 山梨 群馬
ほうれん草	清瀬 東京 茨城 埼玉	チーズ	北海道 オーストラリア ニュージーランド
もやし	栃木 群馬 千葉 徳島	バター	北海道
いちご	千葉 愛知	ヨーグルト	東京 北海道 青森 秋田 岩手 山梨 群馬
清見オレンジ	愛媛 愛知 和歌山	生クリーム	北海道
セミノール	三重		

6月は食育月間です!

6月は清瀬産の新人参をつかったデザート「キャロットかん」、清瀬産のトマトで「トマトと卵のスープ」、清瀬の畑で8か月もかけて育てたにんにくで「ガーリックトースト」を作ります。また、2年生による清瀬産の朝どりのとうもろこし158本の皮むき体験により給食室でゆでとうもろこしをつくりまします。6月中旬以降は清瀬産のじゃが芋・きゅうり・だいこんを使用します。野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。ビタミン・ミネラルは、糖質や脂質をエネルギーとして燃やすのに欠かせない栄養素で、不足すると、ごはんの中のエネルギーのもとをうまくつかうことができず、その結果、元気がでない・疲れやすいなどの体調不良をひきおこします。旬の食材はおいしく、栄養価も高いです。ぜひ旬の野菜を積極的に食べて、栄養バランスのとれた食事を身につけて元気に過ごしましょう