



令和7年6月号 食育フードシステム東北 給食だより



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

細菌性食中毒予防の3原則

- ①細菌をつけない(清潔・洗浄)
- ②細菌を増やさない(調理をしたらすぐに食べる)
- ③細菌をやっつける(加熱・殺菌)

- ・調理器具・まな板・包丁・手など、よく洗って調理をしましょう。
- ・作ったものは長時間おかず、すぐに食べるようにしましょう。
- ・ごはんやおかずをお弁当箱に詰めたら、冷ましてからフタをしましょう。

食中毒の症状

下痢



おう吐



腹痛



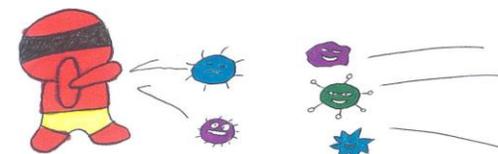
頭痛



～手洗いは簡単で有効的な予防法です～

- ☆せっけんを使い丁寧に(20~30秒)洗う習慣をつけましょう
- ☆帰宅後、調理の前後、食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう

家庭での食中毒対策!



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚を保存するときはラップやビニール袋でしっかり包み、ドリップが他の食材に触れないようにする。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍する。調理のときにはしっかりと火を通す。特に、肉の生焼けに注意!!

6月は食育月間です☆

子どもたちへの食育で大切なのは、食事が楽しいものであることを伝え、五感を刺激する体験をさせることです。親子で野菜を育てて収穫したり、一緒に料理をして食に関わる機会をぜひ作ってみてください!

6月4日はあさりのスパゲッティが登場!

あさは、春と秋に2度旬の時期があります。春は潮干狩りシーズンの3月頃に旬が始まり、6月頃まで旬の時期が続きます。鉄分、タウリン、ビタミンB12、亜鉛など、あさりにはさまざまな栄養素が含まれています。あさりの栄養成分をしっかり摂取するには、生のものなら水からゆっくりと煮だし、缶詰なら汁ごと使うのがオススメです☆

- 【6月の食材予定産地】
- 《野菜》キャベツ(千葉) さつまいも(茨城) 大根(千葉) 長ネギ(宮城) ピーマン(千葉)
 - ブロッコリー(北海道) きゅうり(宮城) りんご(青森)
 - 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
 - 《米》ひとめぼれ(山形・宮城)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS **しょくいく**
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願ひします!!