

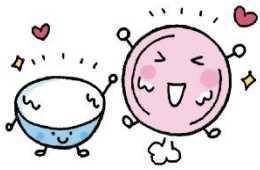
令和7年 6月17日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

管理栄養士 坊野 節子

6月 給食だより



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

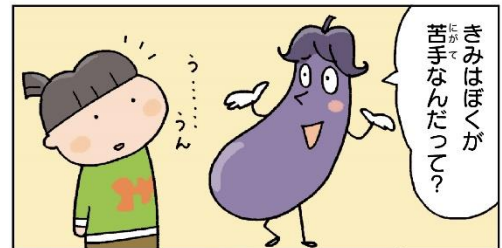
「食べられない」 こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



好きなのは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。

好ききらいをしないで

残さず
食べよう



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



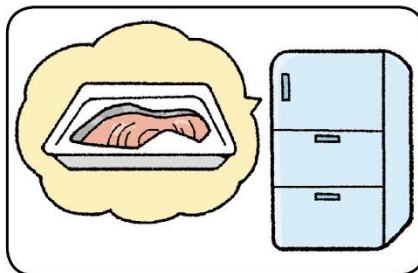
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



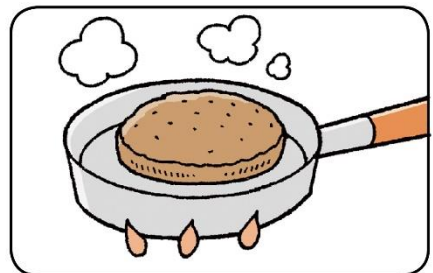
手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

~~~~~

令和7年5月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

○玉ねぎ（北海道、佐賀）○にんじん（徳島）○長ねぎ（千葉、茨城）○大根（千葉）  
○小松菜（東京）○キャベツ（愛知）○ピーマン（茨城）○きゅうり（群馬）○にら（栃木）  
○もやし（栃木）○ほうれんそう（群馬）○にんにく（青森）○しょうが（高知）○えのきたけ  
（長野）○ぶなしめじ（長野）○じゃがいも（鹿児島、長崎）○切り干し大根（宮崎）  
○赤肉メロン、青肉メロン（茨城）○ニューサマーオレンジ（愛媛）○カラマンダリン（三重、  
和歌山）○甘夏（九州）○鮭（北海道）○かつお（静岡）○さわら（韓国）○いか（ペルー）  
○あかうお（米国）○ホキ（ニュージーランド）○ししゃも（アイスランド）○釜揚げしらす（愛媛）  
○むきエビ（インドネシア）○鶏肉（岩手、宮崎）○豚肉（群馬）○卵（青森）○大豆（国産）  
○米（宮城、秋田）○米粒麦（国産）○牛乳集乳エリア（千葉）

