

# きゅうしょくだより

## やさい た 野菜を食べよう

れいわ ねん がつ  
令和7年6月 No.3  
おおさか し りつとよさとみなみしょうがっこう  
大阪市立豊里南 小学校  
はっこう ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん  
(発行：東淀川区栄養教 職員)



しょくいく とは、「食べる」ことを知り、自分で健康な 食生活ができる人を育てることです。  
食育は、みなさんの学 習 と同じように計画を立てて進められています。大阪市では計画  
の中から、この1年間は「野菜を食べよう」ということを特にがんばっていくことにしてい  
ます。野菜について知り、おいしく、しっかり食べられることをめざしましょう。

やさい からだ ちょう し ととの えいよう  
野菜には体の調子を整える栄養がたっぷり！

### ビタミンC

びょう き ふせ  
・病気を防ぐ

パプリカ

ほうれんそう



### カロテン

ひ けんこう  
・皮ふやねんまくを健康に  
たも 保つ

かぼちゃ

にんじん



### 食物せんい

しょくもつ  
・便秘になりにくく  
なる

キャベツ

ごぼう



1日に食べてほしい野菜の  
量は、子どもで300グラム  
です。ゆでたり、いためたり  
すると、量が減り、野菜が食  
べやすくなります。



1日の野菜  
350グラム

料理すると

おひたし70グラム



サラダ70グラム



いためもの  
140グラム



煮もの70グラム



## 6月の献立より

気温としつ度が高くなる季節になってきました。梅肉  
(梅干しの種をとりのぞいた果肉) やゆず (果汁) を使って、  
この季節でも食べやすくした献立があります。

梅肉 10日 (火) 豚肉の梅風味焼き



20日 (金) オクラのかつお梅風味

ゆず (果汁)



24日 (火) キャベツのゆずドレッシング

26日 (木) きゅうりのゆず風味

## 給食に出る今が旬の野菜

### ★さんどまめ★

冷とうしていない生のさんどまめです。冷とうした  
ものは、1年中食べることができますが、生のものは  
今ごろが旬です。歯ごたえがよく、風味も強いです。

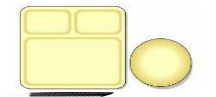
10日 (火) さんどまめのごまあえ

25日 (水) ツナとさんどまめのソテー

今年度は、旬の野菜を毎月しょう  
かいしています。それぞれの旬の野  
菜のおいしさを味わいましょう。



6月30日 (月) ~ 7月4日 (金) は、  
残食0キャンペーンです。



残さず食べて、給食委員からカードをもらいましょう！

# 食育だより

令和7(2025)年6月 No. 3  
大阪市立豊里南小学校  
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

## しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけましょう

6月は梅雨に入り、気温や湿度が高くなる時期です。気温や湿度が高くなると、細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。そのため、石けんを使ってしっかり手洗いをするなどの予防対策が大切です。



### 【食中毒の症状】



細菌やウイルスが付着した食べ物を食べたり、食中毒菌が作った毒素の含まれた食べ物を食べたりすると以下のような症状がでます。

- ✓ 腹痛
- ✓ 嘔吐、吐き気
- ✓ 下痢、血便
- ✓ 発熱、倦怠感 など



子どもやお年寄り、抵抗力が弱っている方などは症状が重くなりやすいので十分に気をつけましょう。

### おねがい

給食当番は、必ずマスクが必要です。(1年は全員)

週明けにマスクを忘れる児童が多いので、かならず持たせて

いただきますよう、よろしくお願いいたします。

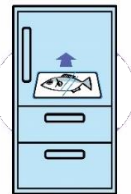


## しょくちゅうどく よ ぼう げんそく 食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。

細菌による食中毒を予防するためには、

- ・細菌を食べ物に「つけない」
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」



- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつけ



※ウイルスの場合は、ごくわずかな汚染でも食中毒を起こしてしまうため、調理場にウイルスを「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」ことも食中毒を予防するためには大切です。

(厚生労働省ホームページより)

## あつ じ き ちゅう い 暑い時期はカビにも注意!

湿度と温度が高い季節は、カビが増えやすいので食べ物の扱いには十分気をつけましょう。

### カビの特徴

・温度20～30℃、湿度80%以上で増殖しやすいが、冷蔵庫内(5℃程度)でも増える。

・パン、もち、ケーキなどでんぷんや糖分の多い食べ物に生えやすい。



カビは食べ物の味や匂いを変えてしまったり、腐らせたりします。洗ったり加熱したりしてもカビ毒が残っている可能性があるため、カビの生えた食べ物は食べないようにしましょう。

(食品安全委員会「食中毒を予防するには」より)

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。