

食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るために、正しく食べることがとても大切です。食育はそのための正しい理解を身につけることや、豊かな感性や好奇心を育むことを目的としています。



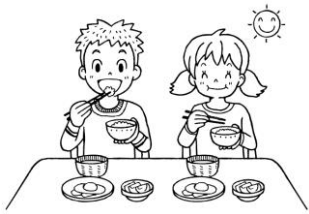
6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、この機会に食べることの大切さをあらためて考えてみると共に、食育を通して食についての知識と食品を正しく選択できる力を身につけ、生涯に渡り健康的な食生活を送ることができるように心がけましょう。



自分でできる食育を心がけましょう！

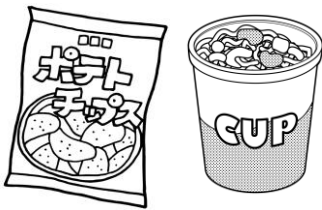
朝食を毎日食べる習慣をつけましょう。



ゆっくりよく噛んで食べましょう。



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつけましょう。



食品表示や産地を意識して食品を選びましょう。



郷土料理や行事食に興味を持ちましょう。

大晦日



冬至



食べ物に感謝して食べましょう。



食材の無駄を減らすように心がけましょう。



家庭菜園や農業を体験する機会を作りましょう。



衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかりと継続していきましょう。

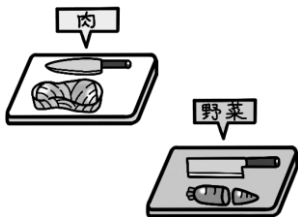
食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。



②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



【飲用牛乳のストローレスパック導入に関するお知らせ】

大阪府下の小・中学校では、SDGsの観点から昨年度より順次ストローレスパックの導入が進められています。大東市においても今年度よりストローレスパックを導入し、令和8年4月からの完全移行に向けて、各校の状況に合わせながら、ストローレスでの牛乳の飲用を進めていきます。

飲用牛乳のストローレスパックの導入については、プラスチックごみの削減、児童生徒の環境意識の向上を目指し取り組んでいますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



ストローがいらない紙パック School POP®の開け方

