

食育だより

平成 26 年 6 月 1 9 日
小林市立須木中学校



第1回 お弁当の日が行われます！

須木中学校では、毎年 3 回のお弁当の日を実施しています。自分で作るお弁当の日にはテーマがあり、テーマにそったお弁当づくりに取り組みます。第 1 回目のお弁当の日は、6 月 21 日(土)です。ジメジメした梅雨の季節は、食中毒の発生も増えます。お弁当の作り方や、具材、詰め方を工夫して、食中毒を出さないお弁当づくりにチャレンジしてみましょう。

今回のテーマ『爽やかな梅雨のお弁当づくり～食中毒を防ぐお弁当づくりのコツを覚えよう～』

食中毒の予防で一番大切なことは**手洗い**です！食中毒予防の三原則

食中毒菌を

- **付けない**…料理をする前や肉や魚、卵を扱った時はしっかりと手洗いをしましょう。
また、使ったまな板や包丁もこまめに洗いま
- **増やさない**…調理したらすぐに食べ、保存する時は冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。
- **やっつける**…肉や魚は中までしっかりと火を通しましょう。



お弁当づくりで食中毒を防ぐポイント

買 い 物	・賞味期限を確認し、肉や魚などは他の食品に付かないようにビニール袋に分けましょう。
下 準 調 理	・包丁やまな板を使う時は、野菜類を先に切り、その後肉類を切るようにしましょう。 ・調理前と、肉や魚、卵を触ったあとは石けんで手を洗いましょう。 ・野菜はしっかりと水洗いしましょう。 ・肉や魚はしっかりと中まで火を通しましょう。 ・トマトのへたは細菌が付きやすいので取っておきましょう。 ・おにぎりは直接手で握るのではなく、ラップを使うと手の細菌が付きにくくなります。 ・食材の中に殺菌・抗菌効果にすぐれたものがあります。     
詰 め 食 方 事	・お弁当箱のフタは料理が冷めてからしめるようにしましょう。 ・お弁当が傷まないように、保冷剤をお弁当の近くに入れておきましょう。 ・食べる前に石けんで手を洗いましょう。  <p>保冷剤を一緒に！</p>

保護者の皆様へ

日頃より、お弁当の日の取組において、ご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。
本年度も、年間3回のお弁当の日を計画しました。

食育の一貫であるお弁当を実践することにより、自立した食生活を送れる生徒が一人でも多く育ってくれることを願っています。

つきましては、たいへんご多用のことと存じますが、お弁当の日の趣旨をご理解いただき、お子様の健やかな成長を見守っていただきますようご協力をお願いします。

お弁当の日年間スケジュール

実施日	テーマ
6月21日(土) 参観日	爽やかな梅雨のお弁当づくり ～食中毒を防ぐお弁当づくりのコツを覚えよう～
10月25日(土) 文化祭前日準備	地産地消弁当の日(予定)
3月10日(火) 卒業生送別遠足	感謝弁当の日(予定) ～日頃お世話になっている人へ感謝の気持ちを込めて～



昨年度のお弁当の日を振り返って

生徒の感想から



6 「須木中 優勝弁当の日」を振り返って、次回の弁当の日で活かしたいことを書きましょう。

1人暮らしになったと自分でお弁当とか、ご飯を作る
ときがあると思います。そのときは弁当の日を活かしたいです。

5 今回のお弁当の日にチャレンジしてみた感想を書きましょう。

自分のためではなく、誰かのために作るのには、味、色、形、好き嫌いを考えて
メニューを考えるのが大変でした。普段お弁当を作ってくれるお母さんに、感謝したいです。

6 次回の弁当の日で活かしたいことを書きましょう。

今回ロマの肉詰めが薄かったため、お弁当は濃い口味で作りたいです。

