

6月 食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年6月 第130号



6月は牛乳月間です!

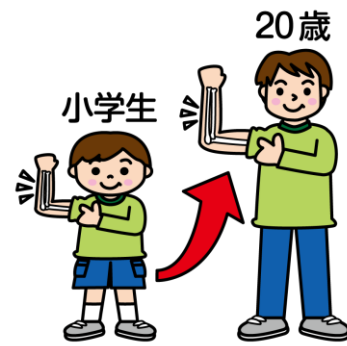


牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事をもっと多くの人に知ってもらうことを目的として、6月1日は「世界牛乳の日」、6月は「牛乳月間」と定められました。牛乳や乳製品のこについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり取るためです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨に蓄えられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。そのため、給食では牛乳が出ています。

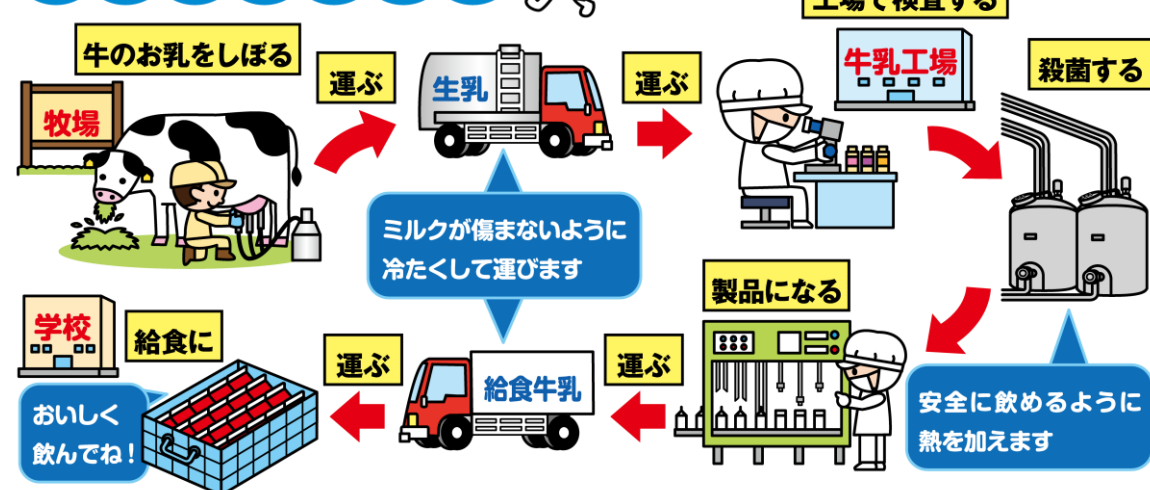
カルシウムの量



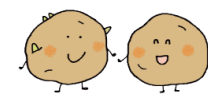
体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳が届くまで



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではありません。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。



食中毒に気をつけよう!



気温や湿度が上がる季節になると、食中毒が起きやすくなります。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。食中毒になると、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食中毒予防するためには、調理前や食事の前後の手洗いと、食中毒を引き起こす細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」(食中毒予防の3原則)が大切です。

弁当を持っていくときの注意

① 食材の中心部までしっかりと火を通す。

「やっつける」



② 弁当を詰めるときは、しっかり手洗いをし、お箸などの清潔な道具を使う。

「つけない」



③ 蒸気がこもらないように、冷めてからふたをする。

「増やさない」



④ 保冷剤や保冷バッグを使用する。

「増やさない」



学校給食センターの衛生管理

清潔な服装

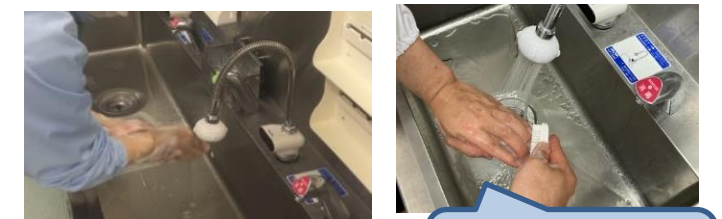
清潔な服や帽子、マスクを着用し、髪の毛や唾液が入らないようにしています。



「つけない」

手洗いの徹底

作業前や作業中に、こまめに手を洗います。爪の間は爪ブラシで洗います。



「つけない」

エプロンなどの使い分け

作業によって、エプロンや手袋、靴などを使い分けています。



白 (下処理) 水色 (調理) ピンク (肉や魚の処理)

「つけない」

適切な温度管理

加熱する料理は、中心温度計で測定(85℃で1分以上)し、温度管理をしています。



98.4℃

「やっつける」

「増やさない」