



令和8年 6月号

さいたま市立宮前小学校

☆お子様と一緒に読んでください。

湿度の^{しつど たか ひ おお}高い日が多くなってきました。体調を^{たいちよう くず}崩している人はいませんか。気温や湿度が^{きおん しつど じようしやう}上昇すると、細菌が原因となる食中毒^{さいきん げんいん しょくちゆうどく おお}が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖^{ぞうしよく}し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

～家庭での食中毒予防のポイント～

① <u>食品の購入</u> 肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。 	② <u>家庭での保存</u> 冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。 	③ <u>下準備</u> 手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。 
④ <u>調理</u> 石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに冷蔵庫に入れます。 	⑤ <u>食事</u> 清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は、しっかりと手を洗いましょう。 	⑥ <u>残った食品</u> 残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。 

～調理の学習スタート～

5、6年生の調理実習が始まりました。5年生は青菜のおひたし、ゆでじゃがいも作りに挑戦し、包丁の運び方や握り方、洗い方に気を付けながら安全に調理しました。青菜のゆで加減に苦戦する様子も見られました。6年生は野菜炒めを作り、焦げてしまった班もありましたが、包丁の使い方は昨年度より上達していました。切る人、火加減を見る人、器具を洗う人と役割分担をし、協力して時間内に完成させることができました。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に調理に取り組んでみてください。

