



令和7年6月

給食だより

さいたま市立大原中学校

梅雨時季の高温多湿の気候は、食中毒を起こす細菌にとって好都合な環境です。食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」に気を付け、おいしい食事を楽しみましょう。

食中毒予防3原則

作業の前はもちろん、
作業の変わり目もこまめに
石けんで手洗いを！

清潔な器具を
使いましょう



つけない



増やさない



やっつける

中心部までしっかり加熱。
目安は75℃で1分以上！

冷凍した食品を解凍する
場合は冷蔵庫や電子レンジ
を活用しましょう

35℃前後のあたたかい温度は
細菌が増えやすい危険な温度です。
加熱後は素早く温度を下げましょう



学校・家庭・地域で食育に取り組みましょう

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日です



「三食しっかり食べる」

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につけよう！

「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深めよう！

一緒に食べる給食はおいしいですね！

「確かな目をもって」食べる

食の安全のために知識を身につけ、食材を選び、食べよう！

持続可能な「食」についても考えてみましょう。

「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることに感謝して、食べよう！

気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？

「食文化や地のものを伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝えよう！

6月は給食でも埼玉県郷土料理や伝統野菜、さいたま市産のヨーロッパ野菜を味わいました。

家族そろって食事や調理を
する、買い物をするときに
「産地」や「消費期限」を
確認する、食品ロス削減の
ためにできることを実践す
る、などに取り組んでみ
ましょう。

管理栄養士おすすめ パパッと簡単！栄養満点ごはん

「さいたま市食育ナビ」には、学校給食レシピや市内の食育事業についてさまざまな情報が掲載されています。今回はこれまで掲載が少なかった料理経験が少ない人でも簡単に、栄養バランスの取れるレシピを紹介します。



大原中学校の毎日の給食やおたよりは学校HPにも掲載しています。給食のレシピもお渡しできますのでお気軽にお問い合わせください。



レンジでうま辛！
豚キムチ丼



塩焼きそば



クリームツナパスタ



レンジで！
そぼろ親子丼

レシピ作成：さいたま市保健センター