

6月給食だより

錦小学校 平成28年5月30日

これから春から夏へ、梅雨の時期に入っていきます。じめじめとした天気は、わたしたちの体をなんだか疲れやすくします。しかし一方で、バイ菌たちは、この天気が大好き！そこでこの時期は、今まで以上に食中毒には気をつけなければなりません。今月は、「食育月間」といって、「食」について考える月です。食べることは、生きるために必要不可欠なことです。安全に楽しく食べられるように、日頃の食事について見直してみませんか。

食べることは、生きること

「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。勉強したり運動したりできるのも、毎日、食べ物から栄養を取り入れているからです。育ちざかりの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいき過ごしていくためには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。

学校における 食育とは

食育は、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな経験を通して、食に関する知識と、自分自身で選択できる力を身に付け、生涯を通じて健康的な食生活を実践できる人を育てることです。学校では食育の中心となる給食のほか、教科等とも連携し、学校の教育活動全体を通じて取り組んでいきます。



- ・食事の重要性やよろこび、楽しさを知る。
- ・心身の健康と食の密接なつながりを理解する。
- ・食品を自分で判断し、選択できる力を育てる。
- ・食べ物を大切にし、感謝する心をもつ。
- ・思いやりや社会性を身に付ける。
- ・大切な食文化を未来に伝える。

☆ 6月4日～10日は歯の衛生週間です ☆

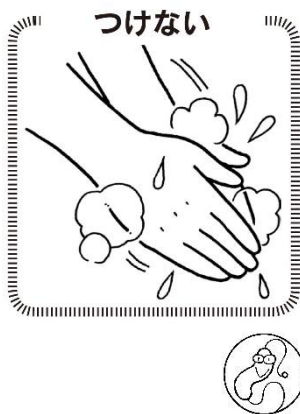
「時間内に早く食べよう！」そういった気持ちも大切ですが、数回かむだけで飲み込んでいませんか？ かまずに胃の中に入った食べものは、なかなか消化されず、腹痛の原因にもなります。また、よくかんで食べることで、満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐことができます。かむと出てくるだ液は、むし歯を予防する効果もあります。よくかんでいただきましょう(^ ^)♪



べんとう ちしき お弁当のちょっと知識



なつば お しょくちゅうどく・・・！ さいきん すいぶん なまあた かんきょう この
夏場に起きやすい食中毒・・・！ 細菌は水分や生温かい環境を好みます。
しょくちゅうどくよぼう
食中毒予防のキホンは、「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことです！



- ◇調理の前はもちろん、盛り付けの前にも手を洗いましょう。
- ◇盛り付けには必ず箸などを使い、手で直接ごはんやおかずに触れないようにしましょう。
- ◇おにぎりを作るときはラップで包んでにぎりましょう。
- ◇お弁当箱はきれいに洗っておきましょう。洗ったあと、熱いお湯をかけておくとさらに良いです☆

手には細菌やウイルスが多いので、手で直接ごはんやおかず
に触れないようにしましょう！

- ◇汁気はよくきりましょう。青菜などは、キッチンペーパーなどに包んでしっかり絞ります。
- ◇夏場は、水分の多い煮物や和え物はなるべく控えましょう。
- ◇蒸気と熱が容器内にこもらないように、ごはんもおかずも冷ましてからふたをしましょう。
- ◇生野菜や果物を入れるときは、よく洗い、水気をきってから他のおかずとは別の容器にいれましょう。
- ◇細菌増殖を遅らせるために、やや濃いめに味をつけたり、酢や梅干しを活用しましょう。
- ◇できるだけ気温の低いところで保管しましょう。



- ◇材料の中心部までよく火を通しましょう。
- ◇電子レンジで加熱する場合は、途中でかき混ぜたり、上下を返すなどしてむらなく加熱しましょう。

学校給食では、夏場だけでなく、一年中、衛生管理には気をつけています。
ご家庭でも、ぜひこれらのことを参考に、食中毒には十分にお気をつけください ☆