

給食だより 6月号

(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう！)



平成29年6月1日
射水市学校給食センター

梅雨入りも間近になりました。これからは、じめじめと蒸し暑い日が続き、体調をくずしやすくなります。手洗いを十分に行い、清潔なハンカチやタオルでふくなど、日ごろから身の回りの衛生に気を配るようにしましょう。また、規則正しい食生活をして元気な体を作っておくことも大切です。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは「生きること」」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。

生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



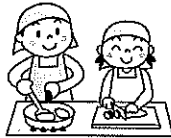
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意図して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



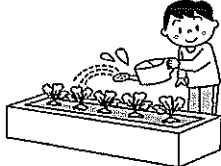
食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



食中毒予防の基本!

食中毒の多くは、細菌やウイルスが原因です。食中毒菌やそれらがつくった毒素などを含む食べ物を食べることで、胃腸炎や発熱などが起こります。食中毒菌は目に見えないので、食中毒菌による汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けが付きにくいものです。ご家庭でも、下記の「食中毒の予防三原則」を守って、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の三原則

① 菌を付けない (基本は手洗いです)

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒菌が食べ物に付かないように次のようなときには、必ず手を洗いましょう。

★調理を始める前 ★トイレの後 ★食卓につく前

② 菌を増やさない (菌の繁殖を防ぎましょう)

食べ物についた菌を増やさないためには低温で保管することが重要です。肉や魚などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶようにしましょう。購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③ 菌をやっつける

(食品の加熱処理をしっかりと行いましょう。)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い、包丁やまな板の区別するようにしましょう。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

歯と口の健康週間

6月5日から10日の給食は、かみごたえのある食材を使用しています。ひと口30回を目標にして、よくかんで食べてください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。みなさんは食事の時にひと口何回くらい噛んでいますか？よくかんで食べることは唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、うす味や少量でも満足感が得られたりと、体にとって良いことがたくさんあります。

よくかんで食べると良いことは、

「**卑弥呼の歯がいーぜ**」とおぼえよう!

ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
予 _防 肥 _満 の	発 _達 味 _覚 の	ハッ _キ リ	こ _こ は	発 _達 脳 _の	予 _防 病 _の	歯 _の	予 _防 ガ _の
						快 _調	胃 _腸
						が	投 _球 全 _力