

食育だより

6月

長尾小学校

文責：馬場歩美

～あじさいがきれいに色づき始めました～

雨が^{あめ}多く、蒸し暑い時期^{む あつ しき}となりました。これからの時期^{しき}は、食べ物^{たもの}が傷みやすいため、食中毒^{しょくちゅうどく}に気を付ける必要^{ひつよう}があります。一人一人^{ひとりひとり}が予防^{よぼう}のためにできることを考えてみましょう。

～食中毒に気を付けよう～



ポイント①^{てあら}手洗い・・・食事^{しょくじ}の前^{まえ}や調理^{ちようり}の時には石けん^{せっけん}でしっかり手洗い^{てあら}をしましょう。

特に、生の肉^{とく なまにく}、魚^{さかな}、卵^{たまご}を触^{さわ}った後は必ず石けん^{あとかんが}を使って手洗い^{せっけん}をしましょう。

ポイント②^{かねつ}加熱・・・一般細菌^{いっぱんさいきん}は75度1分間以上^{ど ぶんかん いじょう}の加熱^{かねつ}で死滅^{しめつ}すると言われています。

中心部^{ちゆうしんぶ}までしっかり加熱^{かねつ}してください。

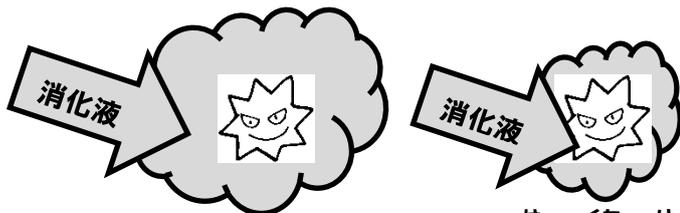
給食^{きゆうしょく}では、どの献立^{こんだて}も温度確認^{おんどかくにん}をしています。

温度^{おんど}は上がっているかな？



ポイント③よくかむ・・・食べ物^たのものの中の菌^{なか きん}に消化液^{しょうかえき}が届き、やっつけてくれます。

食事^{しょくじ}をすると、食べ物^たのものは口^{くち}の中で小さく^{なか ちい}なって、食道^{しょくどう}（のどのなか）を通り、胃^いに入ります。胃^いの中^{なか}では、消化^{しょうか}を行うための胃液^{いえき}が出ていて食べ物^たのものを溶か^としています。また、食べ物^たのものの中に菌^{なか きん}がいても、胃液^{いえき}がやっつけてくれます。しかし、よくかんでないと、食べ物^たのものが大き^{おお}なまま胃^いに入ってしまうので、胃液^{いえき}が食べ物^たのものの中央部^{ちゆうおうぶ}まで届きません。これでは中の菌^{なか きん}をやっつけることもできませんね。だから、よくかんで食べる^たことが大切^{たいせつ}です。



しっかり手^てを洗^{あら}ったり、よくか^かんで食^たべたりして、食中毒^{しょくちゅうどく}を予防^{よぼう}しましょう。



<6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。>

食中毒^{しょくちゅうどく}を防^{ふせ}ぐ以外^{いがい}にも、よくか^かむことはとても大切^{たいせつ}です。6月は「かむことの大切^{たいせつ}さ」についてもお話し^{はな}していきます。



きゅうしょく きゅうしょくじかん ようすしょうかい
 ~給食 & 給食時間の様子紹介~

◎全学年に「食べる時の姿勢」について、お話ししました！！

話の途中から、すでに背筋がピンと伸び、みんな格好よく食べることができました。



背筋がピンと伸びて、一緒に食べていても
 気持ちよく食べるができますね。

「正しい姿勢は!？」

「姿勢がよくないと・・・!？」

ヒントは、おしくらまんじゅうです。」

ぜひ、ご家庭でも尋ねてみてください。

◎みんなが初めての給食は、調理士さんたちも初めて作ります！！

1年生も食べやすい大きさに★

給食では、6年生や中学生の考えた「レシピック
 ンクール献立」や「オリンピック・パラリンピック
 献立」として各国の料理が登場します。どれも、
 初めて登場する献立です。調理士さんたちは、試行
 錯誤しながら、みんなに美味しく食べてもらえるよ
 う、調理していますよ！！

6月は「ドイツ料理」が出ます...



大きさはこれくらい!？」



6月は食育月間



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい
 「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

~食育で育てたい食べる力について考えてみよう~

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

