

食育だより



令和5年6月

鹿児島市立紫原小学校

～毎月19日は食育の日～

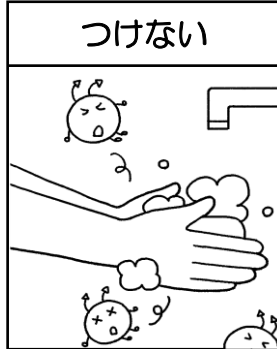


梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時季からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ元気に過ごしましょう。

～食中毒、3つのきまりで防ぎましょう～



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



どうして起こる？食中毒

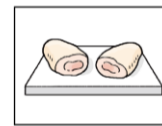
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



～給食室でもこんなことに気を付けています～



学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上（二枚貝などは85～90℃で90秒間以上）になるようにしています。



6月^{がつ}は^{しょくいく}食育^{げっ}月間^{かん}です!

～食育で生きる力を育みましょう～

「食べること」は、生きていく上で欠かすことのできないことです。生涯にわたって健康で豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から食に関する知識を身に付けて、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

作ってみませんか?～今月の献立より～ よくかんで食べよう!

* きびなごのにらだれ・にらの風味と甘酸っぱいタレが食欲をそそります!

<p>(材料)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○きびなご 200g ○片栗粉 適量 ○揚げ油 適量 ○タレ <ul style="list-style-type: none"> ・にら 15g ・濃口醤油 大さじ1 ・ケチャップ 大さじ1 ・さとう 大さじ1・1/2 ・料理酒 小さじ2 ・酢 小さじ2 ・ごま油 小さじ1 ・炒りごま(白) 小さじ1 	<p>(作り方)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① きびなごに片栗粉をまぶして油で揚げる。 ② にらは、小口切りにする。1r ③ ごま油で、にらを軽く炒める。 ④ 調味料を加えて味を調える。 ⑤ 揚げたきびなごをタレにからめる。 ⑥ ごまを振り入れて仕上げる。 <p>* きびなごは、骨ごと食べられる魚です。たんぱく質だけでなくカルシウムもたっぷりです。</p> <p>* きびなごを他の魚に替えてもおいしいです。</p>
--	---