

食育だより



令和6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。特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。



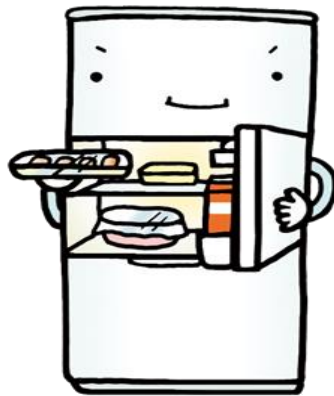
～食中毒、3つのきまりで防ぎましょう～

つけない！



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭では特に注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

給食室から



学校給食の衛生管理

梅雨入りから残暑明けまでの間は高温多湿になり、給食室にとっても1年の中で最も緊張する時期です。普段にも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。

児童が持参するハンカチ、マスク、ランチョンマット(1年生)等にはこの時期、特に目を配り、衛生状態をご確認いただきますようお願いいたします。さらに給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへのご協力もよろしくお願ひします。



日常点検票では、こんなことをチェックしています

- ☑水道水の塩素濃度のチェック
- ☑材料のチェック(検収)
- ☑調理員さんの健康状態の確認
- ☑手洗いの徹底
- ☑調理時の温度管理
- ☑材料と調理済み食品を保存
- ☑子どもたちが食べる30分前に検食
- ☑給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など

*「学校給食衛生管理基準」(文部科学)に沿って実施しています。

6月^{がつ}は^{しょくいく}食育^{げっ}月間^{かん}です！^{あたま} ~家族そろって食事をしましょう~



「共食」で育む 心の豊かさ

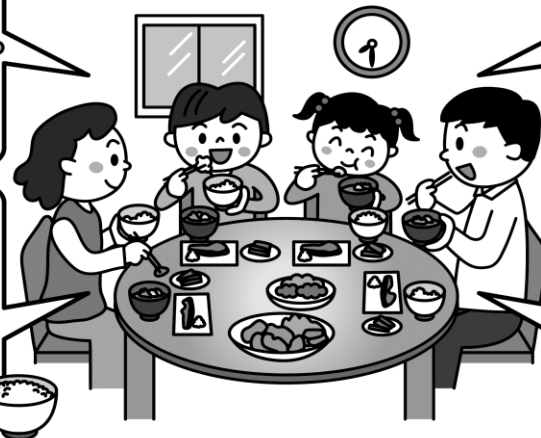


心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

共食をすることと関係していること

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

作ってみませんか？~今月の献立より~ よくかんで食べよう!

*バナナッツ

(材料)	(作り方)
炒り大豆 140g	① フライパンに調味料を入れ、 <u>弱火</u> で煮溶かす。
バナナチップ 180g	② 煮立ったら大豆、バナナチップ、アーモンド、くるみを入れる。
アーモンド 160g	③ 全体にからまったら火を止めよく混ぜる。
くるみ 160g	
黒砂糖 52g	* 火加減に注意しましょう。
薄口醤油 36g	* ナッツ類はカシューナッツやピーナッツでも可
みりん 32g	
水 60g	

*ひじきと田作りの佃煮

(材料)	(作り方)
田作り煮干し(食べるいりこ) 75g	① ひじきは水で戻しておく。
乾燥ひじき 50g	② 田作り煮干しはザルに入れ、熱湯をかけて臭みをとる。
塩吹き昆布(ささめ昆布) 60g	③ 塩昆布もザルに入れ、水をかけて塩気をとる。
花かつお節(細けずり節) 45g	④ 鍋に調味料を入れて煮立たせ、ざらめが溶けたらひじき、煮干し、塩昆布を入れて弱火でよく煮詰めていく。
白ごま 50g	⑤ 最後に花かつお、ごまを入れて混ぜ合わせる。
ざらめ(砂糖でも可) 180g	
濃口醤油 130cc	
酢 90cc	
みりん 150cc	

