

清瀬中給食だより

6月号

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平 加奈子

いよいよ梅雨の季節です。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。特にこの時期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。また、暑さに負けない体づくりのために、しっかりと食事・運動・睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」



を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先、爪の間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!



爪はあらかじめ短く切っておきましょう


食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？

今月は食育月間です。文部科学省から提示されている6つの「学校給食における指導目標」について紹介します。この6つの目標に沿って学校給食は実施されています。

毎日、何気なく食べている給食ですが、ただ空腹を満たし、栄養を補給するだけではなく、食の学びのひとつに位置付けられています。

毎日の給食を通じて、食事の喜びや楽しさ、食の文化を学ぶとともに、望ましい栄養のとり方を理解してほしいと思います。6月の食育月間に合わせて、改めて食べることについて考えてみましょう。

- 
- ① 食事の重要性・・・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
 - ② 心身の健康・・・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
 - ③ 食品を選択する能力・・・正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
 - ④ 感謝の心・・・食物を大切に、食物の生産にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
 - ⑤ 社会性・・・食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
 - ⑥ 食文化・・・各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



 よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



※ 給食では、6月5日～7日にかみごたえのある食材を使ったメニューを取り入れました！よくかんで食べましょう。