

# 6月給食だより



令和3年度6月号  
清瀬市立清瀬第三中学校

## 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で、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

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

## 6月の郷土料理

18日は沖縄県料理です。

シシジャーシーは細切りにした豚肉、昆布が入った炊き込みご飯です。シシは沖縄県の方言で「肉」、ジャーシーは「炊き込みご飯」を意味します。またゴーヤー、パイナップル、もずくは沖縄県の特産品です！沖縄の味を楽しめる献立です。よく味わって食べてみてください。

## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。

### 食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<p><b>家族みんなで食卓を囲む</b></p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p><b>一緒に食事の支度をする</b></p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p><b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b></p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p><b>体を動かす機会をつくる</b></p> <p>おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p><b>行事食や郷土料理を取り入れる</b></p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p><b>さまざまな味を経験させる</b></p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p><b>減塩を心がける</b></p> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p><b>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</b></p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>