

食育だより

6月

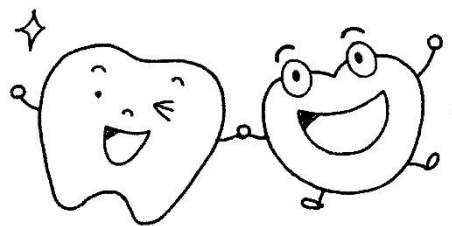


西岐波学校給食
共同調理場
令和3年度

梅雨入りし、気温と湿度が上昇する季節となりました。食中毒が発生しやすくなる季節ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。食中毒の予防、そして感染症対策のためにも、食事前の手洗い、清潔なマイはし、マイスプーン、ハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯と口は食べ物を食べる、呼吸をする、話をするなど、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。

歯と口の健康を保つために、①よくかんで食べる、②食後の歯みがき、③おやつは時間を決めて食べる習慣を身につけましょう！



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

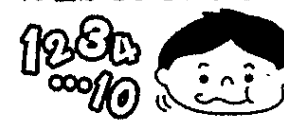


よくかんで食べるコツ☆

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



6月17～23日は「地場産週間」です



自分たちが住んでいる地域で生産される食べ物を地場産物といいます。

地場産物は、生産している人が近くにいるので「顔が見える、話ができる」といった安心があります。また、輸送距離が短いため新鮮なうちにいただくことができ、輸送のエネルギーの削減になるなど、地域の活性化や環境問題にも貢献できます。

西岐波共同調理場では6月17日から23日を地場産週間とし、宇部市産、山口県産の食品を多く取り入れています。宇部市産の野菜は、JA や西岐波やさいくらぶなどから納入されています。産地は献立表に書いてあるので、ぜひ見てみましょう。新鮮でおいしい地域の食材をあじわってほしいと思います。

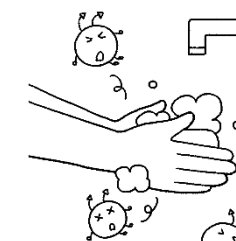
地産地消

地域で生産された食べものをその地域で消費する（食べる）取り組みのこと



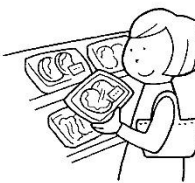
家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日ごろから食中毒予防を心がけましょう



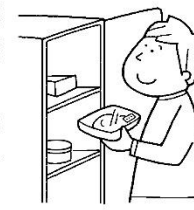
1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに戻りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

