



6月 食育だより

西岐波学校給食
共同調理場
令和4年度

梅雨時は、気温や湿気が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも気をつけることが大切です。食中毒にかからないためにも、日ごろの生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。



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。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

6月4日～10日

歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる

一口30回！

・好き嫌いをせず、バランス良く食べる



・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を！



給食でも6日～10日はよくかむ食品や歯の材料となるカルシウムが多い食品を使っているよ！



食中毒に注意！

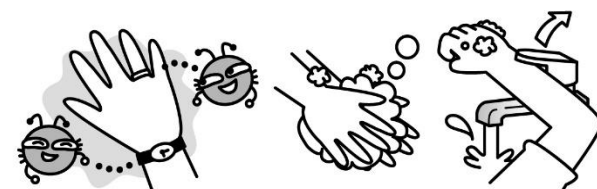


食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

（食中毒予防の3原則）食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

〇こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。石けんを使ってきれいに洗いましょう。



・指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う

・水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

〇調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増えます。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



〇野菜や果物もよく洗う

土や虫などがついていたりもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



〇肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱しましょう。

・汁がもれないよう、ラップやポリ袋で包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存

・調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく

・中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



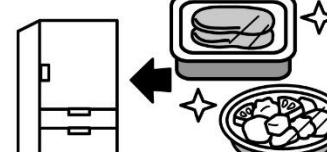
〇調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

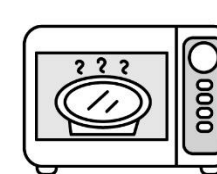
・長時間、室温に放置しない



・清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存



・温め直すときは十分に加熱する



食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目だけではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思いきって処分しましょう。