



6月は食育月間です

八木が谷北小学校 給食室

梅雨入りが間近になりました。これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろい、発生が多くなる時期です。いつにも増して手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

6月の給食目標：よくかんで食べよう



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体によい働きがあります。日頃から意識してよくかむようにしましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出だ液の働きで、むし歯を予防します。

よくかむことは食べ物をよく味わうことにもつながります。かみごたえのある食べ物を食べたり、食後に歯みがきをして、歯と口の健康を保ちましょう。



食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

- 料理をするときや食べる前には、せっけんで手をよく洗う。
- まな板や包丁は、肉用と野菜用を使い分ける。

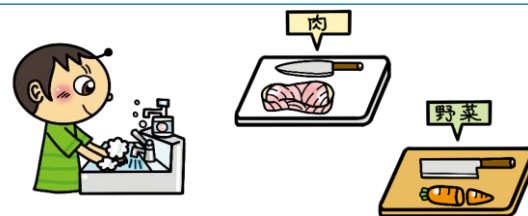
②ふやさない

- 料理を室温のまま長時間放置しない。
- 保存するときは、小分けにして素早く温度を下げる。
- 調理器具や食器、ふきんなどはきれいに洗い、乾燥させる。

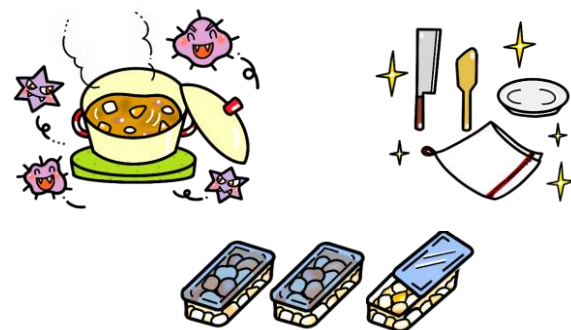
③やっつける

- 生野菜や果物をそのまま食べる場合には流水で十分に洗浄し、必要に応じて塩素消毒を行う。
- 生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

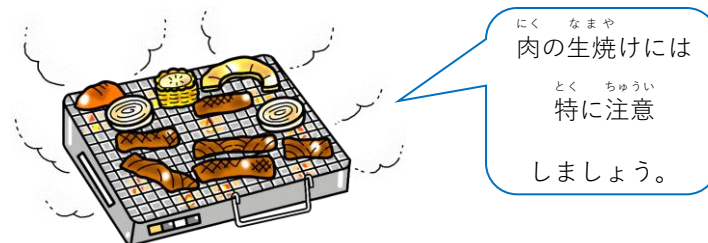
給食では衛生管理上、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ切っていただいたものを肉屋さんや魚屋さんに納品してもらいます。



36℃前後（人間の体温ぐらい）の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



給食ではサラダに使う野菜も含め、食材を加熱します。中心温度計を使って、中心までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくる時は食べきれる分量にしたり、野菜の皮も使うなどの工夫をしましょう。



日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。

また2015年9月の国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定

され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、ご家庭でも話題にしてみませんか。

