

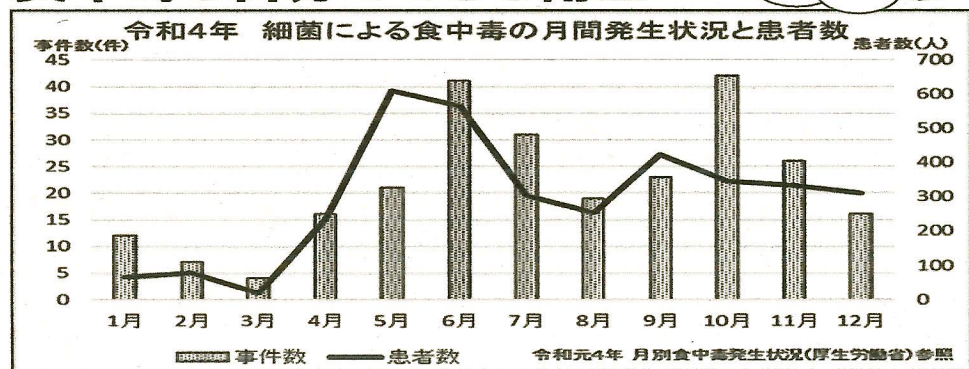
あじさいの花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。6月は、蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。また、食中毒の原因になる様々な細菌が活発に動き出すときでもあります。食事の手洗いや清潔なハンカチを使用するなど、身近なことから衛生的に過ごせるようにしたいものです。給食室でも、衛生的な作業となるように日々努めていきます。

～6月の給食目標～

食事の衛生に気をつけよう

食中毒と自分でできる衛生

衛生とは、自分の健康を守ったり、病気を予防したりすることです。



●食中毒とは……

細菌やウイルスなどがついた飲食物を摂取することにより、主症状として急性の胃腸炎を引き起こすことをいいます。

食中毒予防の3原則は、細菌を「①つけない ②増やさない ③やっつける」です。そして、細菌が増えるために必要な条件は、「①栄養 ②水分 ③温度」です。

これからの時期は高温多湿の為、食中毒を起こしやすい状態といえます。

手洗い (細菌をつけない、細菌を減らす)

先月の食育だよりでもお伝えしましたが、**手洗いは「食品衛生の第一歩」といわれるほど大切なことです。**手が汚れていれば、触れたものも汚れてしまいます。正しい手洗いを心がけましょう。

清掃 (細菌を減らす、細菌を増やさない)

食べ物には栄養も水分もあります。食べかすをそのままにしておくと、細菌が増殖してしまったり、虫が寄ってくる原因になります。細菌を増殖させてしまわないためには、食べこぼしをしないことや清掃が大切になってきます。

手はもちろん洗っているよ!という人も……

●注意!! 靴はきちんと履いていますか? 靴ひもはほどけていませんか?

靴の履き方一つをみても、きちんと履けていない場合、転倒(ケガだけでなく、汚れの原因にもなる)、バタバタ歩きホコリが舞いやすい、手を洗った後に靴ひもを結び直せば手が汚れてしまうなど、衛生面で気をつけたい点が多々あります。

ちょっと視点を変えてみると、ほかにも自分でできる衛生があるかと思えます(^_)

6月は食育月間です

国の第4次食育推進基本計画により、6月は「食育月間」とされています。また、毎月19日は「食育の日」です。食卓を囲みながら、生きるために欠かすことのできない「食」について振り返る機会にいただけたらと思います。

♡今が旬の船橋産食材♡

●船橋にんじん

船橋の春夏にんじんの収穫期は4月下旬から7月上旬までの約2か月間です。そして、「船橋にんじん」は、平成25年1月に、にんじんとして全国初の「特許庁地域団体商標」に登録されました。船橋は、春夏にんじんの県内有数の大産地です。



●船橋スズキ

スズキは、春から夏にかけて脂がのり、おいしくなります。船橋港のスズキ水揚げ量は、日本一です。市場では「船橋スズキ」の名前で指名買われています。

●トマト

船橋市で収穫されるトマトは、5月後半から7月前半に多く流通します。トマトは、強い日差しを好むものの、高温多湿に弱い野菜です。そのため、真夏よりも春から初夏がおいしいトマトが食べられる時期です。



☆☆6月10日は……「七林中学校 創立記念日」です☆☆

七林中学校は、今年で**創立47年**になります。

開校したのは昭和52年の4月1日ですが、七林中学校では、校歌制定記念式が行われた日が創立記念日となっています。

●開校前後の七林中学校豆知識●

江戸時代、この地帯には林があり、深いヤブの広がった原野でした。明治時代になり、オドロ原野は開拓されました。

そして、七林中学校ができる前の現在地には、コンクリート工場がありました。工場の取り壊しと整地などの関係で、**校舎完成が開校に間に合いませんでした。**プレハブ仮設校舎で生徒を受け入れ、入学式は高郷小学校体育館で行われました。7月20日に校舎が完成しました。校歌ができたのは昭和54年1月12日で、3月の第一回卒業式に歌われました。**校歌制定記念式**が行われたのは、**昭和54年6月10日**です。

一足お先に、**6月9日の給食は「七林中学校創立記念日お祝い献立」**です。お祝いの気持ちを込めて「赤飯」や「金目鯛」を取り入れた献立になっています。

♡しっかりと食べて、みんなでお祝いしましょう♡

食中毒の気になる季節になりました。

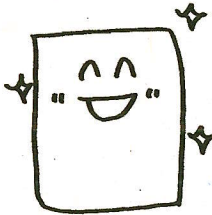
ところで、部活動などで**お弁当持ち**のときの**保管状況**は大丈夫でしょうか？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」で、この時期に多い食中毒は「細菌」によるものです。食中毒を起こす細菌の多くは、**室温（約20℃）で活発に増殖**し始め、**体温ぐらいの温度で増殖スピードが最も速く**なります。**細菌の多くは湿気を好む**ので、この時期は特に注意が必要です。

★★お弁当の食中毒予防ポイント★★★★★★★★★★

①細菌をつけない

- 調理前や肉・魚などを触った後は、しっかりと**手洗い**をする。
- 傷のある手指で直接食材を触らない。
- 野菜は**流水でしっかり洗う**。
- 肉や魚を切った後の包丁やまな板で、ほかの食材を扱わない**。
- 調理器具やタオルは**清潔なもの**を使用する。



②細菌を増やさない

- お弁当箱のフタは、中身を**冷まして**から閉める。
(細菌は生暖かい温度を好みます。また細菌は水分が多いと増えやすいので、フタの裏についた水滴が食品に落ちると、食品が傷む原因になります。)
- 薬味を上手に利用する。
(**わさびや生姜**は、食欲増進に効果的なだけでなく、抗菌作用もあります。)
- 酢や梅干**を上手に利用する。
(酢は腐敗防止に効果あり！また、成分として含まれる「クエン酸」は疲労回復にも効果的。)
- 痛みやすいものは入れないようにする。**
- 保冷性のある容器**や**保冷パック**を利用する。
- お弁当の保管場所は涼しいところへ。**



③細菌をやっつける

- 食品の中心までよく火がとおるように、**しっかりと加熱**する。
(ハンバーグや卵焼きなども、少し固めに焼きあがるくらい、中心まで火をとおす。)

< + α >

抵抗力が落ちていると、健康な状態よりも食中毒にかかりやすくなります。暑くなってくると、夏バテしたり……。良い食習慣が健康をつくれます。野菜から食物繊維をとり、腸内環境を整えるなど、**抵抗力をつけておく**ことも大切です。

♡学校・食育クロスワード♡

★たて・よこの鍵をヒントに考えてみよう！！

1	2	3			4
			B		
	5			6	
7					
	E	8		G	
10	11		12		
		C			D
13				14.	
					F

たて

- 行事の時に困る天気
- くちびるの英語の複数形
- 季節を分けること。また、主に立春の前日のこと。
- 食品衛生の第一歩
- 部活で使う部屋
- 炎天下では●●は禁物

よこ

- 6月10日は七林中学校の●●●●●記念日
- 血液を作るために必要な栄養素
- 枝豆が旬の季節は？
- 材料に小麦粉を溶いた衣をつけて揚げる日本料理
- 熱中症予防に大切
- 子羊のこと
- 酢飯に具材をのせたり、散らしたりする料理
- 片口いわしの煮干しのこと
- とろろんのように押し出して作る●●こんにゃく

★A・B・C・D・E・F・Gを当てはめると日本に関する文章がでてきます♪

	A	B		
日本の			は	
C	D	E	F	G

♪答えは、ランチルーム前掲示の食育だより「ランチタイム」で確認してみよう♪