

食育だより 6月

川口市立朝日西小学校
令和3年5月20日

梅雨時は、気温や湿度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、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
- 手をきれいに洗う。 - 野菜や果物は流水で洗う。 - 調理器具は清潔なものを使用する。 - 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 - 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。	- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 - 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。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

子どものころに身についた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことはありません。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。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



家族みんなで食卓を囲む コミュニケーション能力や食事のマナーを育みます。	一緒に食事の支度をする 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。
朝ごはんを食べる習慣をつける 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。	体を動かす機会をつくる 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。
行事食や郷土料理を取り入れる 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。	さまざまな味を経験させる 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。
減塩を心がける 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。	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

今年度の給食テーマ：

給食で世界を旅しよう

6月16日（水）はイギリスの料理が登場します！！

献立：子供パンスライス・牛乳・スコッチブロス・

スコッチエッグ・コロネーションチキン・紅茶ゼリー



「スコッチブロス」は、大麦と野菜がたくさん入ったスープです。「コロネーションチキン」は、エリザベス2世女王の戴冠式で出されたといわれる伝統的な料理です。また、イギリスは「紅茶の国」として有名なので、今回初めて紅茶ゼリーが給食で登場します。