

食育だより



令和5年
6月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。そして6月は食育月間です。この機会に家族や自分の「食」について見直してみましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。

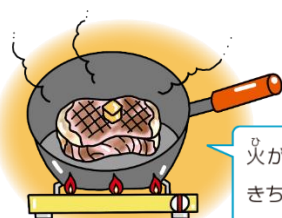


*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ったものを納品していただいています。

③やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

*給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

*調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。



細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

6月は食育月間です！

食育とは、生きていくための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃からの望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通した環境の「環」を大切に！



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育ててきた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。