



令和4年度
五所川原市立
学校給食センター

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなることから、①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べるべき)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17年(2005)に制定された食育基本法に基づき策定された食育推進基本計画では、「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



好ききらいをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまらずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



こざかな小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 学校給食施行規則で定められており、また、成長期に必要な栄養素カルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質	…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
カルシウム	…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
ビタミンA	…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
ビタミンB2	…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

食中毒予防の3原則

つけない!



調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。



●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

手洗いのタイミング

