



令和元年 6月 発行
 (作成者) 管理栄養士
 大田 なつき

6月に入り天気が変わりやすい季節になりました。
 雨が降って肌寒い日、蒸し暑い日などが続き、食材が傷みやすい季節でもあります。
 細菌を「つけない・増やさない、やっつける」をもとに安心・安全な給食を提供して
 いきたいと思ひます。ご家庭でもお食事前の手洗いを心がけるようにしましょう。



食育とは『生きるうえでの基本であつて、知育・徳育・体育の基礎と位置付けるとともに、さまざまな経験を通じて「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こと』とあります。

食育はあらゆる世代の方に必要なものです。生涯を通して健康な心身を育む上で「食べること」は何より大切です。この期間にご家庭でも、できることから「食育」に取り組みたいはいかかでしょうか。

～ 暮らしに身近な食育 ～

- ★食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ★なるべく家族そろつての食事を心がける
- ★食事は「主食」「主菜」「副食」を組み合わせる
- ★使用する食材の産地や旬を知る
- ★毎日朝ごはんを食べる



～家庭でもできる～
食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残つた食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残つた食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

6月4日はむし歯予防デー

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

★むし歯を作らない食べ方★

- おやつは時間を決めて食べる
- よく噛んで食べる
- 甘い飲み物は常用しない

