

# 6月給食たより



令和4年度  
氷見市立西條中学校

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルス等の有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱等の症状が起こる病気のことです。原因物質や症状は様々で、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚が他の食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜等）から取り扱う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものやつくった料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●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。</li> </ul>

6/4～6/10

歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よく噛んで食べる</p> <p>噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスのよい食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--



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、「子供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。」としています。そして、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」であり、「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こと」としています。

子供のころに身に付いた食習慣を大人になってから改めることは、簡単ではありません。そのため、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、子供のころの食習慣がとても重要となります。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



食事のマナーや、コミュニケーション能力をはぐくみます。

### 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。

### 朝ご飯を食べる習慣を付ける



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



おなかが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、健康な心身をはぐくみます。

### 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はぐくみます。

### 様々な味を経験させる



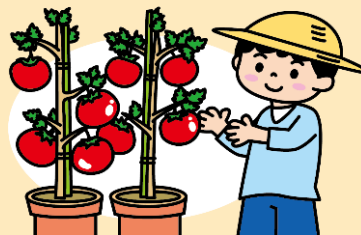
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

### 減塩を心がける



子供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。

### 家庭菜園等、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はぐくみます。