

6月給食だより



令和5年度
水見市立西條中学校

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付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

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 生の肉や魚が他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（生野菜等）から取り扱う。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ものやつくった料理は、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。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
--	---	---

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>
---	---	---	---

「食育」ってなあに?



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育み、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」と位置付けています。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が求められています。

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のは簡単なことではありません。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、子供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



<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>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。</p>
<p>朝ご飯を食べる習慣を付ける</p> <p>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。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>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。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>様々な味を経験させる</p> <p>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。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>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。</p>	<p>家庭菜園等、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>