

食育だより スパテラ



＊毎月19日は食育の日＊

佐世保市立日宇中学校

栄養教諭 徳丸泰代

学校栄養職員 石本栞和

梅雨の衛生にご用心

梅雨になり、気温や湿度が高くなってきました。食中毒といえば、冬場に流行するノロウイルスをよく耳にしますが、夏場には、細菌性の食中毒が多く発生します。食品中で菌自体が増えたり、細菌から毒素が発生したりして、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。

手洗いをして食品に菌を「つけない」、食品を適切な温度で管理して菌を「ふやさない」、調理の時に十分に加熱をして菌を「やっつける」の3つのポイントをおさえましょう。

食中毒 予防の キホン



こまめな手洗いで、
細菌やウイルスを洗
い流しましょう。

食品を適切な温度で
保管し、細菌が増えな
いようにしましょう。

しっかり加熱し、細菌やウイルスをやっつけま
しょう。85℃で90秒以上加熱すると、ほとん
どの最近やウイルスをやっつけられます。表面だ
けではなく、中心までしっかり加熱しましょう。

給食センターの衛生管理

給食センターには、部屋ごとに手洗い場があり、調理員さんたちは、毎日、作業ごとに何度も手洗いをしています。特に、作業前には、爪ブラシを使って2回洗いし、食中毒を起こす細菌やウイルスのリスクが高い肉、魚、卵を扱った後には、その都度手を洗っています。



五大栄養素と6つの基礎食品群

栄養や食品の学習をしていると、五大栄養素や6つの基礎食品群という言葉が出てきます。
毎月配付している献立予定表を見ると、給食で食べている食品が何群で、どのような栄養素を多く含むのか確認することができます。

ここに食品群の分類が書かれています。

令和5年6月

学校給食予定献立表（A献立）

佐世保市学校給食センター



日付	献立名	主な働きと食品名						だし類	栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 (木)	牛乳 コッペパン ミネストローネ 白身魚のフライ アスパラのソテー タルタルソース	ベーコン ほき	牛乳	にんじん トマト アスパラ 赤ピーマン	たまねぎ しめじ セロリ 黄ピーマン エリンギ	コッペパン じゃがいも	油 外付け		716 22.5	809 30.4
2 (金)	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の酢の物 グレープフルーツ	豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 枝豆 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま		727 27.2	798 28.5

知っていますか？ 五大栄養素の働き



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品