



令和2年6月19日(金)
鹿町江迎学校給食センター
佐世保市立江迎小学校
学校栄養職員 津上 望

じめじめと蒸し暑い時期になってきました。6月は梅雨入りとともに、気温・湿度が高くなり食中毒の発生が多くなります。食事の際は衛生面にも十分注意しましょう。

6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

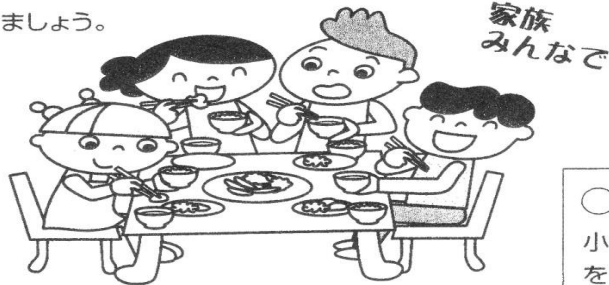
食育とは...

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- 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。〈食育基本法より〉

食育を簡単にいうと、**食生活の自立をめざすもの**です。ご家庭でもできそうなことからチャレンジしてみませんか？

○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、はしの持ち方や食器の扱い方など、正しいマナーを身につけさせましょう。



家族
みんなで

○朝ごはんを必ず食べる習慣を！

できれば、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

あさー



○さまざまな味の経験を。

小さいうちから好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。しかし、苦手なものを無理に食べさせると、ますます食べられなくなってしまうこともあります。お子さんの気持ちを尊重して、「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけ、食べられたら褒めてあげてください。

挑戦！



○お手伝いをさせましょう。

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行き、食べ物の旬や選び方など、いろいろなことを教えてあげてください。

どうかな？



衛生に気をつけて食事をしよう



いただきます！の前に ▶ 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



人気の給食レシピ

☆鶏ごぼう汁☆

《材料：4人分》※()内は切り方です。

鶏肉(そぎ切り).....80g
油揚げ(短冊切り).....25g
ごぼう(ささがき).....100g
にんじん(いちょう).....50g
生しいたけ(1/2薄切り).....35g
こんにゃく(色紙切り).....100g
ねぎ(小口切り).....25g
水.....3カップ
煮干し.....15g
こいロしょうゆ.....小さじ2
うすロしょうゆ.....大さじ1
みりん.....小さじ1/2
塩.....0.6g

《作り方》

- ① 油揚げは熱湯をかけて油ぬきをする。
- ② 煮干しでだしをとっておく。
- ③ だし汁を火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。
- ④ ごぼう・にんじん・こんにゃく・しいたけ・油揚げを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ こいロしょうゆ・うすロしょうゆ・みりん・塩を加え、最後にねぎを入れて、完成♪

