

6月 食育だより

令和4年 6月 17日 (金)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

梅雨の季節は、気温や湿度が高くなるため、細菌性の食中毒が多く発生する時期でもあります。学校給食では、引き続きコロナウイルス対策を行いながら、洗浄・消毒や温度管理など食中毒対策も徹底しています。ご家庭でも、食事の手洗い、食品の温度管理などの衛生管理について十分注意して、6月も元気に過ごしてほしいと思います。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。食育を簡単にいうと、食生活の自立をめざすものです。ご家庭も身近なことから実践して、「食」に関する関心を高めていきましょう。

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〉

○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。



○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。



○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。



○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。



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。

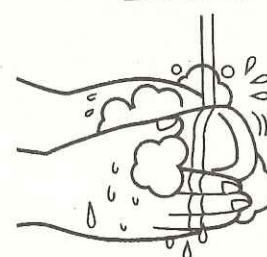


手が菌の運び屋に!?

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。



正しい手洗いについて



①石けんを泡立てる



②手の平をよくこする



③手の甲をよくこする



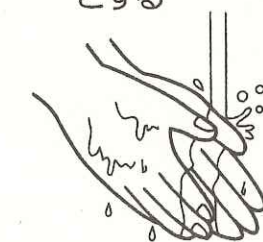
④指の間も忘れずに洗う



⑤指先と爪の汚れもよく洗う



⑥手首をくるくる洗う



⑦石けんの泡をよく洗い流す



⑧きれいなハンカチでぬぐう