



しよくいく

食育だより

6月号

綾町立綾小学校

あめ きせつ 雨の季節になりました。この時期は、きおん しつど 気温や湿度が上がって、しょくちゅうどく はっせい 食中毒が発生しやすくなります。しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒予防の基本は手洗いです。いけん を 泡立てて、しっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

6月は食育月間です

まいとし がつ 毎年6月は「食育月間」、まいつき にち 毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

しょくちゅうどく げん いん 食中毒の原因となる細菌は、にく さかな 肉や魚、いろいろなものをさわって、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



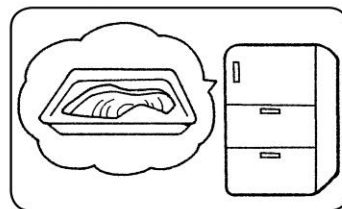
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



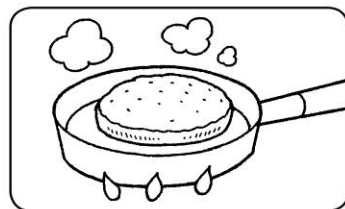
て 手には雑菌がついています。いけん で 石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

増やさない



しょくひん ごうにゅう 食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



か ねつ 加熱は効果的な殺菌方法です。特に、にく 肉は中心までよく加熱しましょう。

がつかはくちけんこうしゅうかん 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

じょうふ は 丈夫な歯でしっかりかむことは、けんこう せいかつ 健康な生活をするために、とても大切です。しょくご は 食後ははみがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

かむことの効用

やよいじだい ひ み こ 弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

食べ方チェック！

自分の食べ方をチェックしましょう！

- ・食べるのがとても早い ☐
- ・食べるが遅すぎる ☐
- ・食べ物を口からよくこぼす ☐
- ・かたいものが食べにくい ☐

チェックがついた人は、よくかまない、またはうまくかめない人もありません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。うまくかめない人は、歯医者さんに相談してみましょう。



<< 今月のスペシャル給食 >>

さくねんど しんがた 昨年度、新型コロナウイルス感染症拡大による消費減少を受け、給食に地元の食材を取り入れる県の救急対策事業の一環として、県内産の農畜水産物が給食で提供されましたが、今年度も一部の食材を給食で提供できることになりました。

ほんこう くに ほしよ 本校では、国の補助を受けて、6月に1回、7月に2回の計3回、スペシャル給食を提供する予定です。楽しみにしていてくださいね！

◎ 6月11日（金）…「宮崎県産 養殖まだい」を使った まだいの黒糖がらめ

みやざきけん ぜんこくゆうすう 宮崎県は、全国有数の養殖まだいの産地で、年間 800 トンも水揚げされています。

まだいは せやくかな あかい 色が特徴で、出荷前に特別なえさをあげて、黒いカバーで日焼けを防ぐことで、見た目も美しいまだいを出荷しているそうです。

