



給食だより



柳沢小学校

栄養士 芦野 知子

NO. 3 28. 6. 9

か てい
ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、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）」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食育」は何よりも大切なことです。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



ご家庭では、こんな「食育」を！

家族で食卓を
囲みましょう



一緒に食事の支度
をしましょう



「早寝・早起き・
朝ごはん」で生活
リズムを整えましょう



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れましょう

家庭菜園や農業などを体験
する機会を持ちましょう



しっかりよくかんで食べよう！



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさん食事のときに一口何回ぐらいかんでからのみこんでいますか？よくかんで食べると、だ液が出て、虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよく分かったり、量をたくさん食べなくてもお腹がいっぱいになったりするなど、**よくかんで食べる**だけで体にとっていいことがたくさんあります。目安は、**一口30回かむこと**です。

よくかむとこんないいことがあるよ！

「ひみこのはがーぜ！」

- ひ** ひまんよぼう 肥満予防…ふせ ふとりすぎを防ぐ
- み** みかく はったつ 味覚の発達…あじがよくわかる
- こ** ことば はつおん 言葉の発音はつきり…ことば 言葉がわかりやすい
- の** のう はったつ 脳の発達…あたま ばたら 頭の働きがよくなる
- は** は びょうきよぼう 歯の病気予防…むしば よぼう 虫歯を予防する
- が** よぼう ガン予防…えき で だ液が出てガンをよぼう 予防する
- い** いちよう はたら 胃腸の働きを促進…そくしん しょうかきゆうしゆう 消化吸収がよくなる
- ぜ** ぜんりよくとうきゆう 全力投球…ちから かつどう 力いっぱい活動できる



旬を取り入れた体験学習

5月19日（木）、1年生に給食に出す「そら豆」をさやから取り出す「そら豆のさやだし」体験をしてもらいました。

さやだしを始めるに、そら豆についての話と「そら豆くんのベッド」の冒頭を、大型絵本を使って読み聞かせしました。そら豆などの豆類の栄養について、そら豆をさやから取り出すコツのお話をみんな真剣に聞いてくれました。初めてそら豆のさやだしを行う子もおり、そら豆を取り出すのに苦労していましたが、中学校分も合わせて900本近くの「そら豆のさや」から、そら豆を全て取り出すことができました。



取り出したばかりの新鮮なそら豆は、給食室に運んですぐに洗って、ゆでてもらいました。



給食では「ゆでそら豆」にして出しました。旬のそら豆は、むきたてをすぐにゆでて、そのまま食べる方法が、一番おいしい食べ方です。

いろいろ
はっけん
できたね！

気がついたこと・感想など

- ・ さやのなか（べっど）がふわふわ（ふかふか）だった。
- ・ ベっど（さや）のなかがつめたかった。ぬれていた。
- ・ ベっど（さや）のそとがわは、かたかった。
- ・ そらまめは、つるつるしていた。
- ・ ちいさな（こどもの）そらまめがあった。
- ・ はっぱのにおいがした。 ・ おまめのにおいがした。



食中毒に注意!



食中毒は、食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状が起こることです。1年を通して発生していますが、夏場はカンピロバクターなどの細菌性食中毒、冬場はノロウイルスなどのウイルス性食中毒に特に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わりますので、日ごろから予防につとめましょう。

(食中毒予防の3原則) 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

○こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。



- 指輪などのアクセサリ、腕時計は外して洗う
- 水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。



○野菜や果物もよく洗う

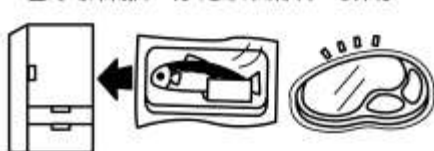
土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。



○肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋でつつ包んで冷蔵庫（または冷凍庫）で保存
- 調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく



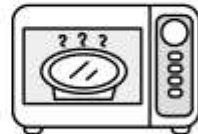
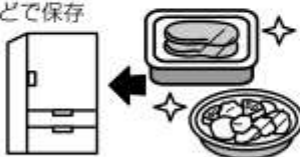
- 中心まで十分に加熱する（目安は75℃1分以上）



○調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- 温め直すときは十分に加熱する



食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思いきって処分しましょう。