



6月給食だより

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまですが、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<ul style="list-style-type: none"> 生のや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>中心温度75°C1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

はくち びょうき ふせ しょくせいかつ
歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる	おやつは時間と量を決めて食べる	食べたらしっかり歯をみがく	栄養バランスの良い食事を心がける
かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	きそくただ規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

令和3年度
調布市立染地小学校
校長 大柳 ひろみ
栄養士 小野寺 加代

「食育」ってなあに？



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な生活を実践することができる人間を育てる」ことと位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む	一緒に食事の支度をする
<p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>もの買い出しや調理体験を通して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p>	<p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>