

食育だより



2021年(令和3年)
6月号

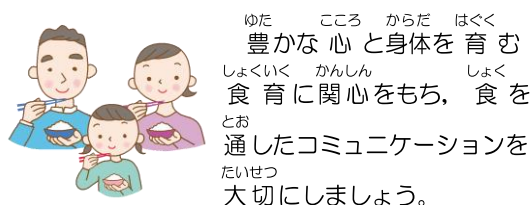
(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

6月は食育月間です! 第4次食育推進基本計画が発表されました

国の「第4次食育推進計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食をいとなからいくせいと、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と身体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日ごろから望ましい食習慣を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

5月の給食の残食量(喫食率)

主食(ごはんやパン、丼)	59.8kg (96.3%)
主菜(肉や魚のおかず)	43.1kg (94.1%)
副菜(野菜のおかず)	42.9kg (94.6%)
牛乳	237本 (97.3%)

気温や湿度が高くなり、食欲が落ちやすい時季ですが、三食きちんと食べることで、夏バテや感染症などを防ぎましょう。

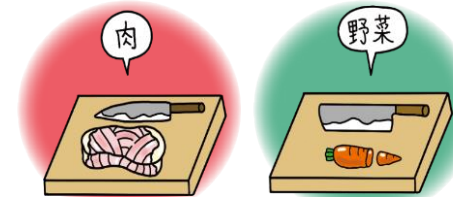
衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない 料理をするときや食べる前には、石けんを使って手をきれいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

肉や魚、卵などをさわったときは、特にしっかりと!



まな板や包丁は、肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使ったり、まな板シートを使ったりして、1回ごとの使い切りにするのもよいですね。

☆給食では、食中毒予防対策を兼ねて、肉や魚を給食室内で切ることはありません。肉屋さんや魚屋さんに、分量で切っていただいたものを使うようにしています。

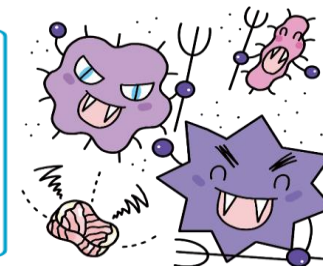
②ふやさない 料理を室温で長い時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。

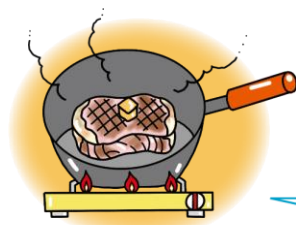
料理を保存するときは、小分けにして温度を素早く下げましょう。1食ずつに分けて、その都度食べきるようにすると、さらに衛生的です。☆給食では、調理後2時間以内に食べます。

細菌は温かくてじめじめして、汚れや食べものの栄養があると大きくなります!



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。☆給食では、調理器具や食器はきれいに洗った後、「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

③やっつける 十分に火を通してから食べる。(特に肉は注意が必要!)



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通っているかを確認しましょう。☆給食では、原則として、すべての食品を加熱し、温度確認もしています。

食中毒警報 発令中!

