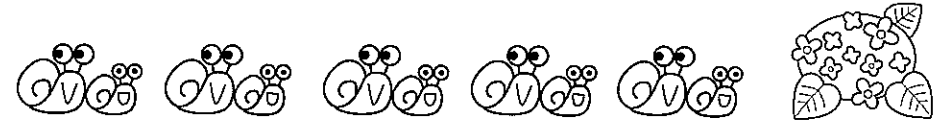


R5.6月
みなまたしがっこうきゅうしょく
水俣市学校給食センター
ぶんせき やまさき たかぎ
文責 山崎・高木

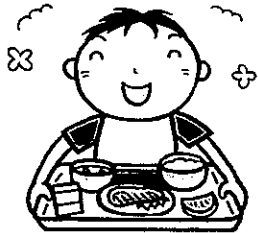


6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」(水俣市では「いきいき健康食育の日」)、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることが出来る。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



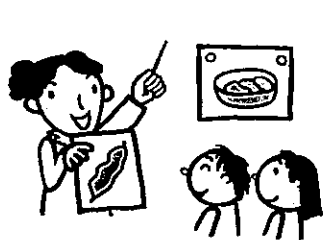
食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

家庭で気をつけたい

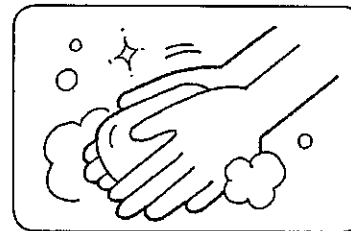
夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至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。



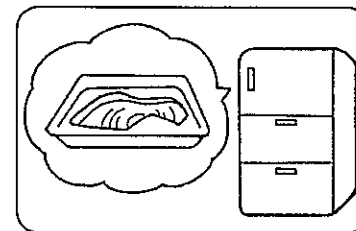
食中毒予防の3原則

つけない



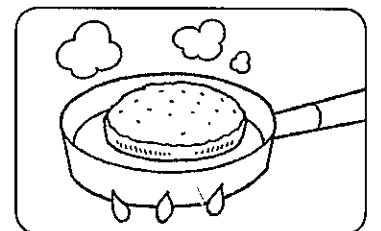
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



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



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

おじ 給食おじちゃん

給食センター紹介!!



早いもので6月になりました。じめじめした日が続きますが、みなさん給食をたくさん食べていますか? 今回は「給食献立カレンダー・食育だより」を紹介したいと思います。毎月配付する「給食献立カレンダー」は、表に手書きのイラスト付きで1か月の献立が、裏には食育だよりが載っています。4・5月号の食育だよりには、給食当番・給食時間の約束について分かりやすく書いてありましたね。そして、食育だよりの右下には、もちろんこの「給食センター紹介」もありますよ。

今月号より給食献立カレンダーが少し変わりました。毎月ちゃんと読んでいるみなさんは気づいたはず。・・・そう、「給食おじちゃんおすすめメニュー」ができたのです!!

26日(月)の献立は給食おじちゃんが考えた(食べたい)メニューです。これから毎月、どこかに給食おじちゃんメニューが登場します。みなさん楽しみにしときなせよ! それでは、また次回!