

6月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

手洗いを忘れずに！

手洗いは、風邪などの感染症や食中毒を防ぐ最も簡単な予防法です。

- ★ 石鹸を使って洗おう
- ★ 指の間や手首も忘れずに洗おう
- ★ 洗い終わったら清潔なタオルやハンカチでふこう



家庭でも食事前の手洗い習慣を！

帰宅やトイレのあとだけでなく、食べ物と一緒に菌を口に入れないために調理や食事の前の手洗いも必要です。家庭、学校、外出先でも手洗いを心がけましょう。

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手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

- *まな板・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う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



③やっつける

- ・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

※給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。

②ふやさない

- ・料理を室温のまま長時間放置しない。



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。

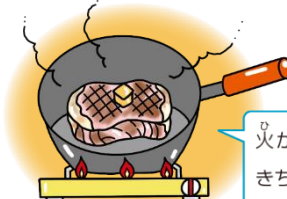
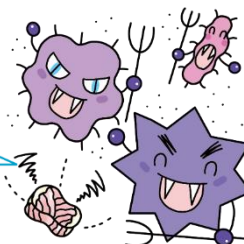
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

- *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、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡

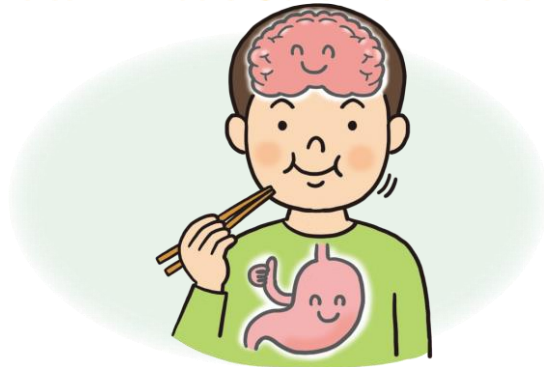


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

よくかんで食べよう！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止



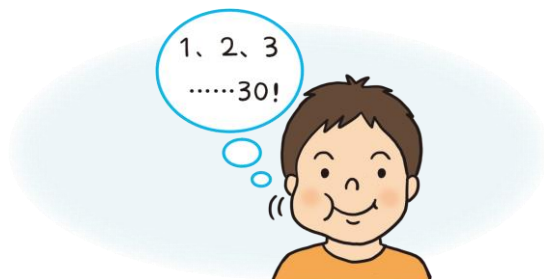
よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して！



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましよう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある 食品もとり入れよう！



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

1年生の給食が始まり1カ月が過ぎました。当番の仕事にも慣れてきてとても上手に配膳しています。

