



給食だより 6月

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は「食育月間」と定められています。この機会に、身近な「食」について考えてみましょう。

○「食」から育てて欲しい力



1 食事の重要性を理解する

「早寝・早起き・朝ごはん」が大切だとよく言われるのは何故か、バランス良く食べることがどうして重要視されているのか知っていますか？言われるから食べているのではなく、なぜそれが重要であるのかを理解しましょう。

2 一緒に食べたい人がいる「社会性」

今は残念ながら黙食をしなければいけません。食事はコミュニケーションの場でもあります。共に食べる機会が多い人は、自然と会話も多くなり心身共に健康な状態である傾向が高いと言われています。人と共に食べることを「供食」と言います。

3 日本の食文化について理解し、伝えることができる

日本の和食について、誰かに伝えることはできますか？ユネスコ無形文化遺産にも和食は登録されていますね。

また、地域の特徴を活かした郷土料理や特産物は言えるでしょうか？

4 感謝の心

食事は作っている人だけでなく、たくさんの方が関わっています。また、お肉やお魚などの色々な命を頂いています。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はできていますか？日頃から感謝の心を忘れないようにしましょう。

○食中毒に気を付けよう！



食中毒は6月から8月に多く発生します。食中毒を起こす細菌の多くは、室温20℃程度で活発に増殖し始め、人の体温近くである40℃近くで増殖スピードが速くなります。また、湿気を好む細菌も多く梅雨の時期に食中毒が増えてしまいます。

食中毒には手洗いがとても有効です。特に、ノロウイルスにはアルコール消毒が効きません。調理前や食べる前には手洗いをしっかりと、清潔な手で食べ物と関わりましょう。

□食中毒を予防する3原則

- 1 菌を食べ物に「つけない」
- 2 食べ物に着いた菌を「増やさない」
- 3 食べ物や調理器具、手に付着した菌を「やっつける」

