



はじめとしたうとうしい梅雨の時期に入りました。最近では時期を問わず色々なところで食中毒が起きています。これから夏にかけさらに気温も高くなり、カビがはえたり食中毒が発生したりしやすくなります。それらが発生させないためにも、身のまわりを清潔にしトイレの後や食事の前の手洗いをしっかりとしましょう。また、体の調子もくずしやすい時ですので、心身のリフレッシュも心がけましょう。

これからの季節、給食室では、よりいっそう衛生面に配慮し調理していきます。

いま 今なぜ食育なんだろう？

毎年6月を食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。



食育は、「生きる上での基本」です。そして、食育は食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てる事です。食べる事は生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、全ての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にして頂ければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験をひろげる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な生活を実践し、次世代へと伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

【食中毒に気をつけよう！】

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

食中毒予防の3原則

付けない
こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない
生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

やっつける
75℃ 1分以上
中心部までしっかり加熱
目安は75℃1分以上（ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85～90℃90秒以上）

丈夫な歯でいるためには？

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる

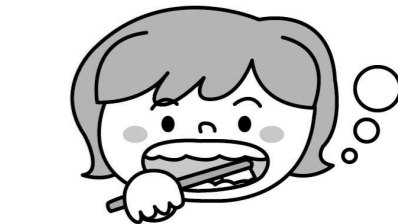
かたい物をよくかんで食べる
目安は一口30回！
骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずに バランスよく食べる



食べたらしつかり 歯をみがく



かんたん
※簡単レシピ※ **コーンパン**

ざいりょう
≡ 材料 (4個分) ≡

ホットケーキミックス粉・・・200g
たまご・・・1こ
オリーブオイル・・・大さじ2
マヨネーズ・・・大さじ2
コーン・・・40g

※お好みで、ハム・チーズ・パセリもいれてもよいです。

つくかた
≡ 作り方 ≡



1. 溶き卵にホットケーキミックス粉・オリーブオイルを入れ混ぜ、手で捏ねます。
2. ひとまとまりになったら4等分に分け、平らにして上にマヨネーズ・コーンをのせ、トースターで8分ほど焼きます。