



じめじめとしたうっとうしい梅雨の時期に入ります。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。これから夏にかけて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。それらを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。

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。



本年度、毎月19日の食育の日には、「世界の食」を発信していきます。給食向けにアレンジしてありますが、普段の食事との違いや文化など知る機会となるよう発信してきます。また、歴史的な背景から、日本と関わりのある国も登場します。より詳しく知りたい人は、本などで調べてみましょう。

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
食べる意欲の基礎を作り、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な生活を実践し、次世代へと伝える	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

食中毒予防の三原則

食中毒の発生しやすい季節です!

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う ●野菜や果物は流水で洗う ●調理器具は清潔なものを使用する ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する ●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする