



食育だより



令和4年6月
甲斐市立竜王西小学校

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、この時期からは特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

<p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいにあらう。 野菜や果物は流水であらう。 道具はきれいな物をつかう。 生の肉や魚がほかの食材にくっつかないようにする。 そのまま食べる生野菜などから料理する。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<p>やっつける</p> <p>中心温度75℃1分以上</p> <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。
--	--	--

食べることは生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか? 食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をして	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。