



いよいよ梅雨入りも間近。じめじめする梅雨の時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食中毒予防と新型コロナウイルス感染予防は、どちらも自に見えない細菌やウイルスを相手としますが、「つけない・ふやさない・やっつける」の3つのキーワードで、衛生的で安全な食生活を送りましょう

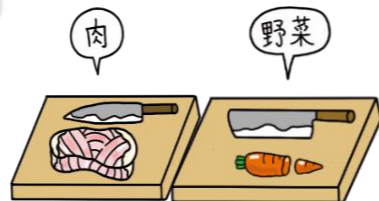


衛生的な食事のために

・手や食材（野菜など）をしっかりと洗いましょう。
特に生で食べるもの（サラダや果物）の調理のさいは食材に細菌やウイルスがつかないように、しっかりと洗いましょう。



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置いて使う（1回ごとの使い切りにする）のもいいですね。

① つけない

・食材（肉、魚など）や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。

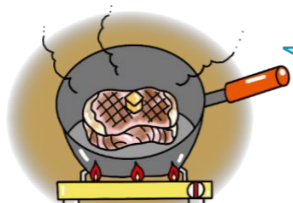


保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。
1食分に分けておくとさらに衛生的です。
※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

② ふやさない

・しっかりと加熱して、食中毒の原因となる細菌やウイルスをやっつけよう！

※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）。



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。

③ やっつける

新型コロナウイルスをひろげないために

・マスクをして、せきエチケットを心がけよう！・三密をさげ、部屋を換気しよう！



せきや、くしゃみのしびきといっしょにウイルスが吹き出されてしまうことがあります。

ウイルスが持ち込まれやすい人混みはなるべく避けましょう。また換気を十分に行って、ウイルスを追い出しましょう。



・マスクをして、ウイルスをシャットアウト！

マスクで鼻と口をしっかりとおおいま。す。（運動時など暑くて息苦しいときは、場合に応じて外します。なるべくひととの距離をとりましょう。）



・体の抵抗力を高めよう！
「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」をとり、ウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



・せっけんでやっつけよう！

せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落とすことができます。せっけんで10秒も洗い、流水で15秒すすぐと、手や指についているウイルスは1万分の1に減るそうです。



食べる前には、とくに丁寧にせっけんで手を洗いましょう。



↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

紹介します

6/1、6/3

萩荘小学校1年生

「野菜大好き！
なかよし大作戦！」

（写真は1組の様子です）



萩荘小学校の1年生（1、2組）は、野菜となかよしになるための4つの作戦に挑戦しました。1つめの作戦は「クイズ作戦」。手が入るくらいの小さな穴を開けた紙袋には、当日の給食に出てくる野菜のにんじん、アスパラなどが入っています。前の日からひとりずつ手を入れてさわって、手ざわりや手についたにおいから何の野菜か考えました。2つめの「もっと知ろう作戦」、3つめの「野菜パワー作戦」もクリアし、4つめの「ペロりん作戦」では、「味をおぼえて慣れる」「好きだと認めて食べる」など、野菜と仲良くなるためにみんなでいろいろな作戦を考えました。その日の給食から、毎日いろいろな作戦を使って、積極的に野菜のおかずを食べている1年生。

これから、夏野菜がたくさんとれる季節がやってきます。いろいろな野菜を食べて、野菜パワーを満タンにして元気に過ごしましょう。



おめめパッチリ！おなかすっきり！
かぜバリアー！

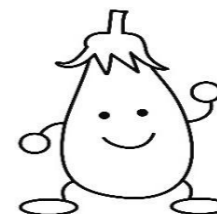


クイズ あなたも たべものはかせになるろう

Q1 夏野菜のなすは、一関市でも生産が盛んですね。なすは、実の形があるものに似ていることから英語ではその形にちなんだ言い方をします。なすは英語でなんと言うでしょう？

Q2 梅干し作りの季節です。梅干しを漬けるときに使う「しそ」は、何色のしそでしょう？

- ①eggplant（たまご植物）
- ②balloonplant（ふうせん植物）
- ③whaleplant（くじら植物）



- ①青しそ
- ②赤しそ
- ③どちらでもよい



答えは裏側にあります。

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表されました。国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考え方をふまえながら、食育を推進していくこととしています。(目標値は令和7年度の値です)

朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
【目標値：週11回以上】

みなさんは週に何回、家族で食事をしていますか?

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合
【目標値：80%以上】

賞味期限を確認し、計画的に消費したり、食べられる量を賢く買おうにしましょう。

食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合
【目標値：80%以上】

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている国民の割合
【目標値55%以上】

地域の郷土料理を教えたり、食べたりすることも、大切な食育の取り組みです★

栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上
ほぼ毎日食べている国民の割合
【目標値：51%以上】

1日あたりの野菜摂取量
【目標値：350g以上】

給食は、「主食・主菜・副菜・汁物」を基本の組み合わせとしています。子どもたちに習慣づけたい食事形態です。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承し、伝えている国民の割合
【目標値55%以上】

地域の郷土料理を教えたり、食べたりすることも、大切な食育の取り組みです★

この食育推進基本計画には、上記の他に全部で16の目標と24の目標値が設けられています。学校給食に関わる部分では、食に関する指導や地場産物活用についての目標があり、食に関する指導や給食を通じて心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、持続可能な食を支える「食環境づくり」の推進に取り組んでいます。

給食メニューを作ってみよう

6/11(金)の給食から

とり肉の梅みそ マヨネーズ焼き

- 【材料(5切分)】**
- とり肉(もも) 300g(5つに切る)
 - こいくちしょうゆ 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2
 - ねり梅(チュータイブ) 8g
 - みそ 小さじ1と1/2

- 【作り方】**
- ① ボウルなどに全部の調味料を計って入れる。
 - ② とり肉を切って、①に入れ、調味料につける。(冷蔵庫で30分くらいおく。)
 - ③ フライパンにクッキングシート等をしき、②の下味をつけたとり肉を焼く。こげないように火力を調整し、途中、蓋をして蒸し焼きにして、中までしっかり火を通す。



たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え：①eggplant(たまご植物)
なすの形が卵に似ているため、eggplant(たまご植物)と言うそうです。
日本では、なすといえば紫色が主流ですが、アメリカでは、外国から最初に伝わってきたなすが白色だったため、今も白色のなすが一般的に食べられているそうです。どんな味がするのかなあ?

Q2の答え：②赤じそ
しそは、古くから日本に自生し、和食には欠かせない食べ物です。梅干しの色づけに使われる赤じそが出回るのは、6～7月ごろ。塩であくをぬいた赤じその葉を、塩漬けた梅に混ぜると、少しづつ赤く染まっていきます。この色の変化は、赤じその色素「シソニン」と梅酢のクエン酸が合わさって起こる化学反応によるものです。

家族と地域 笑顔でつながる 食育の環

ちょっと知りたい 噛むことのはなし

よく噛んで食べていますか?
みなさんは、食事のときによく噛んで食べていますか?よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

よく噛むといいことがいっぱい!!

- ① 消化吸収がよくなる。
よく噛むことで食べ物を細かくできるため、胃腸への負担が少なくなります。
- ② 抵抗力が高まる。
よく噛むことで全身の抵抗力が高まります。噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用だけでなく抗菌作用もあります。
- ③ 肥満の予防につながる。
よく噛んで味わいながらゆっくりとる食事は、少量で満腹感を得られるため、肥満予防につながります。
- ④ 脳が活性化する。
咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環をうながし、脳細胞の働きを活発にします。
- ⑤ 発音をはっきり、表情も豊かになる。
よく噛むことで、表情筋がきたえられ、言葉をはっきり発音でき、表情も明るくなります。

よく噛んで食べるための調理の工夫

- ① 噛みごたえのある食材を選ぶ。(ごぼう、れんこん、小松菜、切り干し大根、こんにゃく、大豆、厚切りの肉など)
 - ② 食材は大きめに切る。(ぶつ切り、乱切りなど)
 - ③ 加熱時間を短めにして、歯ごたえを残す。
 - ④ 水分の少ない料理を取り入れる。(焼き物、炒め物など)
 - ⑤ 柔らかい料理には、噛みごたえのある食材を混ぜる。(ハンバーグにごぼう、玉子焼きにミックスベジタブル、混ぜご飯にきのこなど)
-

よく噛んで食べるために自分でできること

飲みこもうと思ったら、あと10回噛んでみよう!
厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(カミングサンマル)運動」を提唱しています。食事の間、ずっと数えることは難しいですので、「飲みこもうと思ったら、あと10回噛む」ということを意識してみましょう。

発行 一関地方教育研究会学校給食部会

この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。