食育だより6月

（毎月 19 日は食育の日）　　一関市西部第二学校給食センター　R5.6.19（月）　【No.3】

いよいよ梅雨の時期です。これからは気温と湿度が高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生管理には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気にすごしましょう。

6月は「食育月間」です！

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う

協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える

季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

衛生的な食事のための3つのポイント

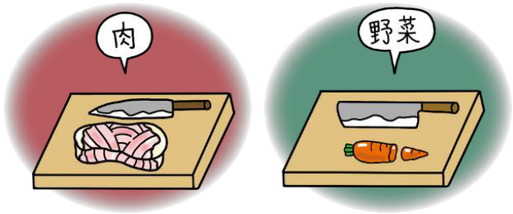
①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。

ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

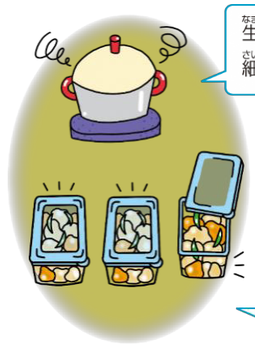
＊まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



※給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ってあるものを納品していただいています。

②ふやさない

・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。

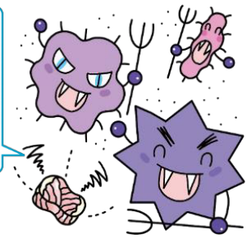
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

※給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

＊調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

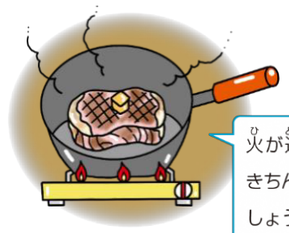
細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大すき♥



③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

※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）。

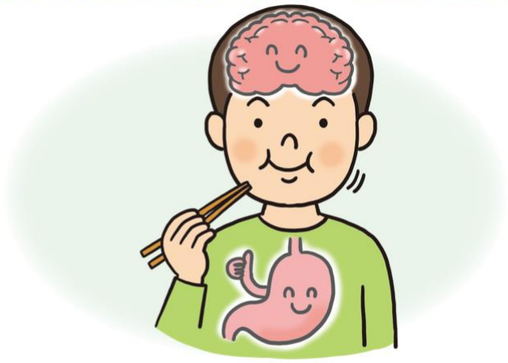


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

誓うよ、その口に！
KAMU DAY（かむデー）！

６月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。６月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの、歴史の長い取り組みです。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。とりわけ、「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止

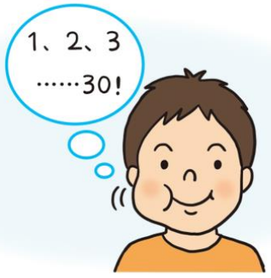


よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる

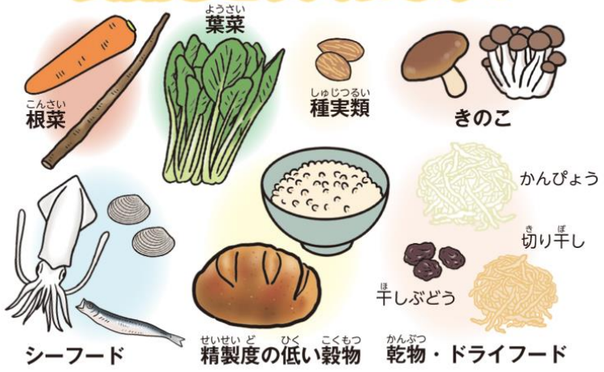
やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え口を閉じて、意識して！



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある食品もとり入れよう！

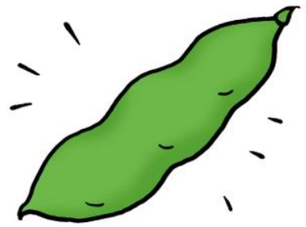


かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

旬の野菜にふれましょう そらまめ

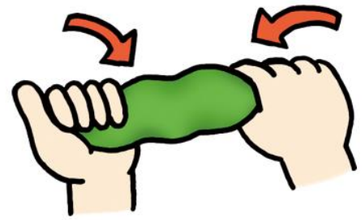
そらまめが旬を迎えます。日常の生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

さやのむき方



両方のはじを持って、ぞうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方

まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養

豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

よくかんで食べよう！

「噛ミング 30（カミングサンマル）」運動をご存じですか？健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。