（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.5.30（火）【No.5】

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、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、元気に過ごしましょう。

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。

食育は、決して特別なことではありません。日頃の食事のマナーや箸の持ち方などの声がけも食育のひとつです。お家でも今月は少しだけ意識して、食育に取り組んでみませんか？

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

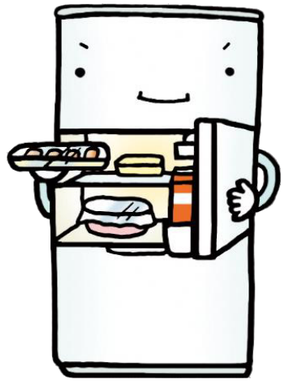
季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。

食中毒予防の3原則

つけない！

調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける！

中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。

●食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。

作ってみませんか？ 給食おすすめレシピ

『かみかみサラダ』

【材料】（4人分）

- 切干大根　14g
- きゅうり　80g（1/2 本）千切り
- にんじん　28g（1/4 本）千切り
- さきいか　20g　＊長いときは切る
- 三温糖　1.4g（小さじ 1/2）
- 濃口しょうゆ　7.2g（小さじ1 1/2）
- 穀物酢　6.4g（小さじ1 1/3）
- ごま油　1.2g（小さじ 1/2）
- いりごま（白）4.8g（小さじ1）

子どもたちに人気のサラダです！

【作り方】

① 切干大根を水かお湯で戻しておく。

② きゅうりと人参を切る。

③ 鍋にお湯を沸かし、切干大根と野菜を茹で、流水で冷まして、水をよく切っておく。

④ 調味料を混ぜておく。

⑤ ③にさきいかと④の調味料を加え、和える。

⑥ さらに、いりごまを加え、味を調えたら、出来上がり。