

食育だより



八尾市立永畑小学校
R7 食育部

6月になり、早くも1学期の折り返しとなりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。梅雨に入るとじめじめとした天気が続く、活動が鈍くなりやすいだけでなく、食欲も出にくくなります。また、食中毒などの衛生面にも注意が必要です。給食でも衛生面に気をつけ、子どもたちが元気に過ごせる給食をお届けします。



しょくいくげっかん
食育月間



平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。「食育」と聞くとなにか特別なことをしないといけないように感じますが、何気ない日々の食に関する行動（箸の持ち方や食事のマナー、食器の返し方など）も食育の一環です。できることから少しずつ始めてみましょう。

食事のマナー (例)

- ・ 食べる前の「いただきます」、食べ終わりの「ごちそうさま」を言えているか。
- ・ 食事時の声の大きさや話す内容は適切か。
- ・ 箸を正しく持っているか。



食事の時間を大切に、これからも過ごして欲しいと思います。

食器の返し方

ご飯粒がついた状態で返却していませんか？きれいに食べることも大切なことです。意識してみましょう。



食中毒を予防するために

じめじめとした梅雨の時期はカンピロバクターやサルモネラなどといった細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防①②③を守り、楽しい食事時間を過ごして欲しいと思います。

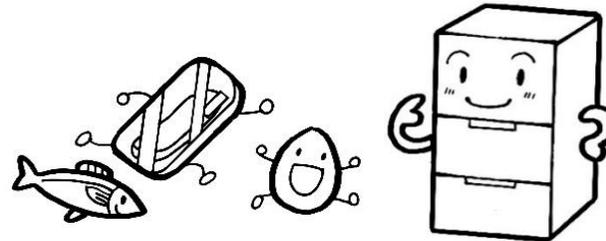
① 菌をつけない

手には、目にみえない菌がたくさんついています。調理や食事の前には石けんでしっかり手を洗い、手についたばい菌を食材などにつけないようにします。



② 菌をふやさない

買って来た肉や魚などの食材は、家に帰ってきたら置きっぱなしにせず、すぐに冷蔵庫に入れ適切な温度で保管することが大切です。

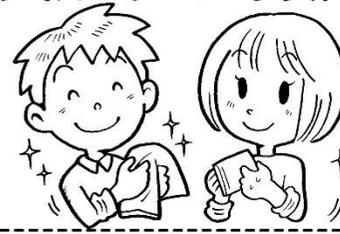


③ 菌をやっつける

食品は中心までしっかり加熱されるように調理することが大切です。また、カレーやシチューなどを再加熱する場合は、よくかき混ぜて、全体の温度をしっかりと上げるようにしましょう。



清潔なハンカチやタオルでふいていますか？



毎日きれいなハンカチを持っていますか？せっかく洗った手もハンカチを持ってきていないときれいにふけないですね。ハンカチの貸し借りはしないで、毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。

