

きゅうしょくだより

～明日も来たくなる「楽校」を目指して～

仙台市立向山小学校

令和3年度6月号



雨が降ったり、晴れたりとジメジメムシムシした季節になりました。この時期は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい時期です。コロナウィルス感染防止対策と同様に、食中毒を防ぐためには、「手洗い」が大切です。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウィ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で、1年を通して発生していますが、夏場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

付けない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<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>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。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり、飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
--	---	--	--



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要」とされています。「食育」は、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。

子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<h3 style="color: #4f7942;">家族みんなで食卓を囲む</h3>  <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3 style="color: #4f7942;">一緒に食事の支度をする</h3>  <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3 style="color: #4f7942;">朝ごはんを食べる習慣をつける</h3>  <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3 style="color: #4f7942;">体を動かす機会をつくる</h3>  <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3 style="color: #4f7942;">行事食や郷土料理を取り入れる</h3>  <p>伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3 style="color: #4f7942;">さまざまな味を経験させる</h3>  <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3 style="color: #4f7942;">減塩を心がける</h3>  <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3 style="color: #4f7942;">家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3>  <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

給食室からこんにちは

今月は、食育月間です。新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、家庭で食事をする機会が増えたことと思います。給食では、御家庭での食事の参考になればとの思いで、献立作成を行っています。給食をきっかけに、食事について話題になればと思います。

最後になりましたが、私、佐々木由佳子（栄養教諭）は6月9日から産前休暇に入ることになりました。大変お世話になりました。



給食室のスタッフ紹介

栄養教諭代替講師

小野寺 栞

5月から引き継ぎをしております。

よろしくお願いいたします。