

# 給食欄より 6月

春日部市立豊春中学校

梅雨の季節に入ります。この時期は湿度が高く、体の抵抗力が落ちやすくなるので、体調管理に十分気をつけましょう。そして、食品の衛生にも気をつけて食事をしましょう。

## 衛生的な習慣を身につけましょう！！

食中毒は1年中通して発生します。この梅雨の時期は、特に細菌が増殖しやすい環境になるため、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。食中毒に気をつけて、衛生的な生活をしましょう。

食中毒を防ぐには・・・

- 1 食事の前には、石けんで手をよく洗いましょう。  
(清潔なハンカチで拭きましょう)
- 2 調理したものは、すぐに食べるようにしましょう。
- 3 生で食べることは、控えましょう。
- 4 食品は新鮮なものを使いましょう。



### 給食室での衛生管理

<b>手洗い</b> 調理を始める前と調理中に、何度も手を洗います。つめには、つめブラシを使用します。	<b>食器・食缶などの消毒</b> 洗った後、熱風消毒保管庫で、消毒します。
<b>検収</b> 給食の材料が安全かどうか品質・消費期限・鮮度など確かめます。	<b>保存食</b> 食中毒などの事故発生に備えて、1食分を-20度以下で、2週間以上保存します。
<b>温度管理</b> すべての加熱調理は、調理食品の中心温度が85℃以上になるように加熱します。	

# 6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

近年、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加などさまざまな問題が生じています。このため、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求められています。このようなことから、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を平成17年に定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」に決めました。

## 「食育」の意味、知っていますか？

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

今まで教育現場では、「知育、徳育、体育」の3つの教育が行われてきましたが、「食の崩壊」といわれている今日ではそれに加え、「食の教育」の必要性が高まっています。

## 家庭でできる「食育」をはじめませんか？

★ 家族で食卓を囲みましょう。



★ 生活リズムをととのえて朝食を毎日食べましょう。

★ 家族と一緒に調理してみよう。



## お知らせ

6月 2日(金) 体育祭振替休業日でお休みです。

6月14日(水)・15日(木) 学校総合体育大会の集中日にあたるため、給食はありません。