

6月 二戸食だより

毎月19日は食育の日

二戸市学校給食センター 給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

「食」という漢字は『人を良くする』とも読めます。もともとの漢字の成り立ちとは違いますが、食べることの大切さを伝えるためによく使われるたとえです。英語のことわざにも“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものでできている)があります。体と健康は、毎日何をどう食べたかで決まるとい意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さを見直してみましょう。

食べることは、生涯にわたって続きます。食育は子どもだけではなく、すべての世代で推進していくものです。地域に伝わる食文化にふれること、子どもと一緒に食事の支度をする、家族で食卓を囲むことなども「食育」のひとつです。自分自身の食生活を見直すとともに、それぞれのライフステージで健全な食生活を実践するために何ができるか考え、身近なところから意識して取り組む機会にしていだければと思います。

6月は「食育月間」

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期	学童・思春期	成人期	高齢期
			
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

◆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

こんな食材で、ガミガミ運動！

すもも、いり豆、せんべい、こんにゃく、ナッツ類、フランスパン

給食では献立表に歯のマークがついている日や毎月19日をかみかみ給食の日として、雑穀や豆類、根菜類、小魚などを使用しています。ご家庭では大きめに切ったり、生野菜を取り入れるのもいいですね！

◆ 食中毒に注意！ 衛生に気をつけましょう！

これからの季節は、ジメジメむしむし、梅雨の季節となります。気温が上がり、湿気の多いこの季節は食中毒が発生しやすくなります。台所や食卓を清潔に保ち、調理中の手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけましょう。

○ こまめに手を洗う

食中毒菌は人の手を介して広がります。せっけんを使ってきれいに洗いましょう。

指輪などのアクセサリ、水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

○ 調理器具や食器、ふきんは清潔に

汚れていると、そこから食中毒菌が増殖します。使用後はきれいに洗い、しっかり乾燥させましょう。

○ 野菜や果物もよく洗う

土や虫などが付着していることもあります。流水でしっかり洗ってから使いましょう。

○ 肉や魚の扱いに気をつける

生の肉や魚には食中毒菌が付着していると思って扱きましょう。

- 汁がもれないよう、ラップやポリ袋で調理済みの食品や、生で食べるものから離しておく
- 中心まで十分に加熱する(目安は75℃1分以上)

○ 調理済み食品は衛生的に扱う

加熱したから安全というわけではありません。すぐに食べない場合は、衛生的に保存しましょう。

- 長時間室温に放置しない
- 清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存
- 温め直すときは十分に加熱する

食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことが多いです。保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思い切って処分しましょう。

～お知らせ～ 令和元年5月16日(木)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。