



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和4年 6月発行



梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが乾いた時だけでなくこまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

## 6月は食育月間です！！

食育とは、『生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、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。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

### 食事のマナーや感謝の気持ち

家庭での食育では、家族とともに食事することで、食事のマナーや習慣を身につけることができます。正しい姿勢で食べる、食事のあいさつをする、箸の持ち方等、基本的なマナーを身につけましょう。



### 食に関する知識や体験

スーパーなどでの食材の買い物や、台所での料理などさまざまな体験をすることで、食に関する知識を身につけることができます。苦手なものでも自分で料理をすることで、克服することもできます。食べ物がどこで作られているか、何から作られているか等知ることとは大切なことです。自分の食を自分で選び、安全に健康に食べていく力を養いましょう。



### 栄養バランスがとれた食事



成長期の中学生の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大切です。健康的に過ごせる「日本型食生活」を実践し、栄養バランスのよい食事から栄養をとりましょう。また、3食しっかり食事をしましょう。

## 衛生に気をつけよう！！

日に日に暖かくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。食中毒が起きるのを防ぐために、食べ物の取り扱いには十分に気をつけましょう。



### 食中毒予防の三原則



#### ① 菌をつけない！

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生の肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへの菌がつくのを防ぐため、使い分けたり、きれいに洗いましょう。

#### ② 菌を増やさない！

肉や魚などの生鮮食品や惣菜などは、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりを増殖するので、早めに食べるようにしましょう。

#### ③ 菌をやっつける！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。また、野菜なども加熱すると安全です。中心部分の温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。

## 手を洗おう！！

手には様々な雑菌が付着しています。石けんをよく泡立ててから、爪の間から手首まで30秒かけてきれいに洗います。そして、清潔なハンカチで手を拭きましょう。爪先、指の間、手首などは洗い残しのないようにしましょう。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます。

