

食育だより

令和4年6月号

大牟田市中学校給食センター

食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなど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。



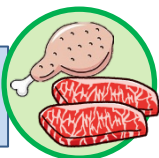
食中毒予防の三原則

つけない	増やさない	やっつける
<p>○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つかないようにする。 ○加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</p>	<p>○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>	<p>○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。</p> <p>中心温度 75度1分以上</p> <p>塩素系漂白剤</p>

家庭でよく起こる食中毒

カンピロバクター

加熱不十分な肉によって起こります。

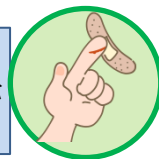


予防のポイント

- ① 生肉に使う器具と焼けた肉に使う器具を分けましょう。
- ② 肉を常温放置しないようにしましょう。（屋外ではクーラーボックスの活用を）

黄色ブドウ球菌

手指の傷や鼻の粘膜についている菌が食品に付くことによって起こります。



予防のポイント

加熱しないで食べる食品を素手で触らないようにしましょう。

食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。



6月は食育月間です！

～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どもの頃から「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる

共食をするとこんないいことがあります。

『農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？エビデンスに基づいて分かったこと～統合版』より抜粋

心の健康状態がよい 	いろいろな食品を食べている 	朝食欠食が少ない 一人で朝食を食べる生徒は保護者や兄弟と食べる生徒と比べて、朝食欠食が多いそうです。 	起床時間や就寝時間が早い 
--	--	---	---



家庭ではこんな食育を！



一緒に食事の準備をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えましょう。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに載せて【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。

