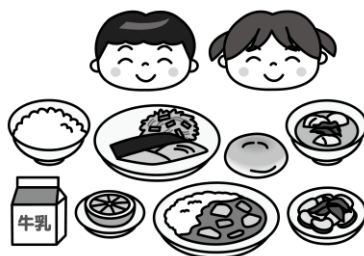


給食だより 6月号

令和7年6月3日
港区立高輪台小学校

この時期はジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、朝晩と日中の寒暖差も大きいことから、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして免疫力を高める、脱ぎ着できる上着で体温調節をするなど、風邪をひかないように工夫して過ごしましょう。また、梅雨時といえは食中毒事故が起こりやすい時期です。高温多湿な気候は、食中毒の原因菌・ウイルスにとって活動しやすい条件の一つです。給食室では、万が一にも事故を起こさぬよう、食品の取り扱いに十分気を付けて給食を作っています。

安全に楽しく給食を食べるために



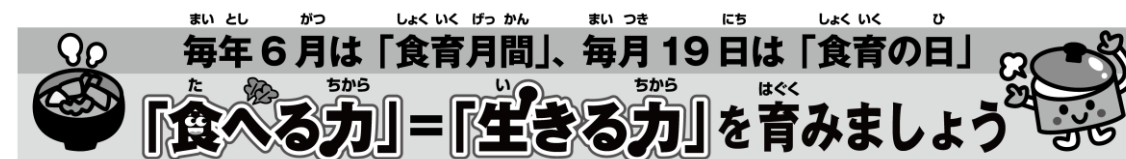
食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。

ですが、食べ物のかたちによっては、よくかまずに飲み込んでしまうとのどに詰まってしまう危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



とうもろこしの皮むき

6月30日に、1年生が皮をむいたとうもろこしが給食に登場します。今が旬のとうもろこしをぜひご家庭でもぜひ味わってみてください。給食ではルールがあるためすべての皮を取ってから加熱しますが、家庭で加熱するときは皮を少し残したままの方が甘みが逃げずおいしいです。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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

食中毒に気を付けましょう

6～8月の高温多湿な季節には、細菌による食中毒が起こりやすくなっています。毎日の食事でも起こってしまう可能性があるため、食品を扱う際には十分注意しましょう。家庭での食中毒予防のポイントを紹介します。



家庭でできる食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。



食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないようにわけて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。

