

給食だより

6月



6月は「食育月間」です

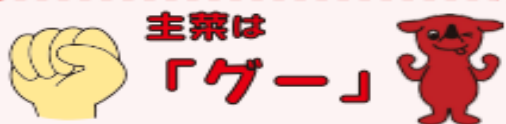
中学生は、健康づくりの基礎である正しい食習慣を身に付ける時期であるとともに、体力や運動能力が急速に高まる時期でもあります。食に関する正しい知識のもと、自分で考え、将来に渡って健全な食生活を送ることができるようになります。



千葉の恵みで まんてん笑顔

千葉県では、令和4年度から第4次食育推進計画がスタートしました。「『ちばの恵み』を取り入れたバランスのよい食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり」を基本目標に、県民一人ひとりの実践に向けた『食育』の取組を進めています。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は

「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ 厚さ 2cm をめやすに！



*グーのかたまりの
大きさではありません！

主菜になる食品は

肉・魚・たまご・大豆



副菜は

「パー」

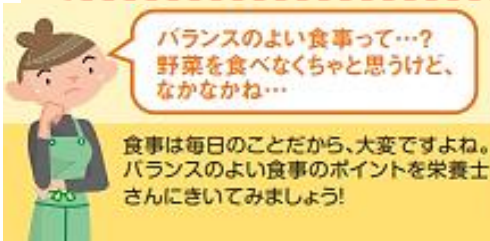
副菜の1食分の量は
パーに たっぷり をめざして！



片手の上に
山
になるくらい

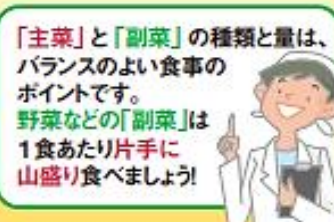
副菜になる食品は

野菜・海藻・きのこ・こんにやく



バランスのよい食事って…？
野菜を食べなくちゃと思うけど、
なかなかね…

食事は毎日のことだから、大変ですよ。バランスのよい食事のポイントを栄養士さんにきいてみましょう！



「主菜」と「副菜」の種類と量は、
バランスのよい食事の
ポイントです。
野菜などの「副菜」は
1食あたり片手に
山盛り食べましょう！



家庭で実践する食育

日々の生活の中では、ご家庭で実践していくことが大切になります。大切な子どもたちを“食”という観点から守ってあげること、安心できる食環境を整えていくことが、“大人の食育”であり、家庭の中で子どもたちへの教育へと繋がっていきます。

○家族みんなで食卓を囲みましょう。マナーや食文化を知る機会です！

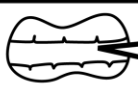
○朝ご飯を必ず食べる習慣を！生活と体、共にリズムを整えましょう。

○お手伝いをさせましょう。一緒に買い物や食事の支度、料理をすることも食育です。

○さまざまな味の経験をさせましょう。食体験の積み重ねが、味覚の幅を広げます。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です



はははのは

よく噛むと体はどうなるの？

口腔との関連では

- ・あごの関節症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする



消化器との関連では

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする

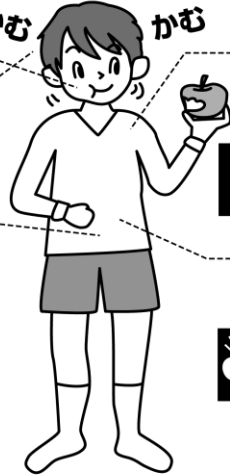


その他

- ・情緒が安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・顔の表情が、生き生きする



かむ かむ



姿勢との関連では

- ・背柱を正しい位置に保つ
- ・子どもの側弯症を予防
- ・骨盤の発育不良を予防
- ・姿勢をよくする



生活習慣病との関連では

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果を高める
- ・がんを予防



食中毒を予防しましょう

食中毒予防には、右図の三原則が重要です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶた液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上（二枚貝などは85～90℃で90秒間以上）になるようにしています。



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

