

食育だより

令和2年6月19日

NO.6

にじの丘学園

子どもたちにとって、大切な学習や遊びのパワーの源は健康です。
健康な体は「食」がつくります。その健康を維持するのも「食」です。

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

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」です。特に、成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生涯にわたって健やかに生きていく基礎をつくるために、学校においても積極的に食育に取り組んでいます。

- ◆ 学校では、給食の時間をはじめ、食との関連が深い教科、学級活動、総合的な学習の時間などを通して取り組みます。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<p>生きる上で欠かせない食の大切さについて知る。</p> 	<p>望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自分の健康を考えて生活することができる。</p> 	<p>食べ物に関心をもち、栄養面など総合的に判断し適切に選択することができる。</p> 
感謝の心	社会性	食文化
<p>食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り感謝して食べることができる。</p> 	<p>協力して食事の準備をしたり、食事のマナーを考えたりすることで相手を思いやり、楽しく食事をするすることができる。</p> 	<p>季節や行事にちなんだ食事があることや地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、大切にできる。</p> 

- ◆ 家庭では、いっしょに買い物に行ったり料理をしたりする、野菜を栽培する、家族で食卓を囲む・・・毎日の食卓が食育の機会です。

除菌・消毒だけでは防げない**食中毒に注意!**

新型コロナウイルス感染症予防で、手洗い、除菌や消毒が習慣になっていると思います。しかし、食中毒はそれだけでは防げません。

梅雨に入り、気温や湿度が高くなるこれからの季節は、細菌により食中毒が多くなります。サルモネラやカンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌は食品中で増殖し、下痢や嘔吐の症状を引き起こします。

食中毒予防の三原則【つけない】【増やさない】【やっつける】が大事です。



【つけない】＝手を洗う!



手にはさまざまな雑菌が付着しています。

調理の途中でトイレに行った後、鼻をかんだ後、おむつを交換したり動物に触れたりした後、調理を始める前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後はしっかり手を洗いましょう。



【増やさない】＝低温で保存する!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



【やっつける】＝加熱処理!



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

特に肉料理、生は食べない、中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗いましょう。台所用殺菌剤、消毒用アルコールの使用も効果があります

