食育だより

宇都宮市立若松原中学校
令和２年6月 第３号

学校が再開され，給食も始まりました。給食の時間はマスクを外し，手を使って，口から食べ物を体内に取り入れます。コロナウイルスに限らず食中毒も流行する蒸し暑い時期になってきましたので，手洗いをしっかりしましょう。きちんと手洗いをすると，手の汚れやウイルスなどを落とすことができます。しかし，その後，きれいなハンカチでふかずに服や髪の毛を触ってしまったり，本などを触ってしまうと，また，手に汚れやウイルスなどがついてしまう可能性があります。給食の前に手を洗ったら，**食べ終わるまでは，給食以外を触らない**ようにしましょう！また，ランチマットは，清潔なものを使いましょう！

さて，6月は「食育月間」です。様々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していきましょう。臨時休校中は，自分で食事の準備をしたり，選んだりすることが多かったと思います。好きなものはもちろん食べたいですが，同じものばかり食べていると，同じ栄養素しか摂れず，みなさんの成長に必要な栄養素を十分摂ることができません。現在，学校給食は感染症予防対策で料理数を制限したり，加熱した料理を出したりしています。そのような中でも，ハヤシライスに食物繊維の多いかんぴょうを入れたり，汁を具だくさんにしたりと，みなさんの１日に摂りたい量の約$\frac{1}{3}$の栄養素量を目安に作っています。残りの$\frac{2}{3}$は朝ごはん･夕ごはんです。朝ごはんをきちんと食べていますか?主食･主菜･副菜はそろっていますか？主食だけでなく，牛乳やヨーグルト，納豆，卵料理を加えたり，おいしい夏野菜を添えたり，果汁100%のオレンジジュースを加えたりして，できることからバランスのよい食事になるようにしていきましょう。

そうめんだけじゃ……

©少年写真新聞社2020

持続可能な社会に向けて

7月からレジ袋の有料化が始まります。これはプラスチックごみの減量と海洋ごみ問題や地球温暖化問題の解決に向けてマイバッグの持参などを促すことが目的です。

Reduce 発生抑制
ごみの発生を減らす
★必要な分だけ買う
★詰め替え製品を選ぶ
★買い物にマイバッグを持っていく

Reuse 再使用
ものを繰り返し使う
★使えるものは捨てずに繰り返し使う

Recycle 再生利用
資源を回収し再生して利用する
★資源ごみの分別収集に協力する

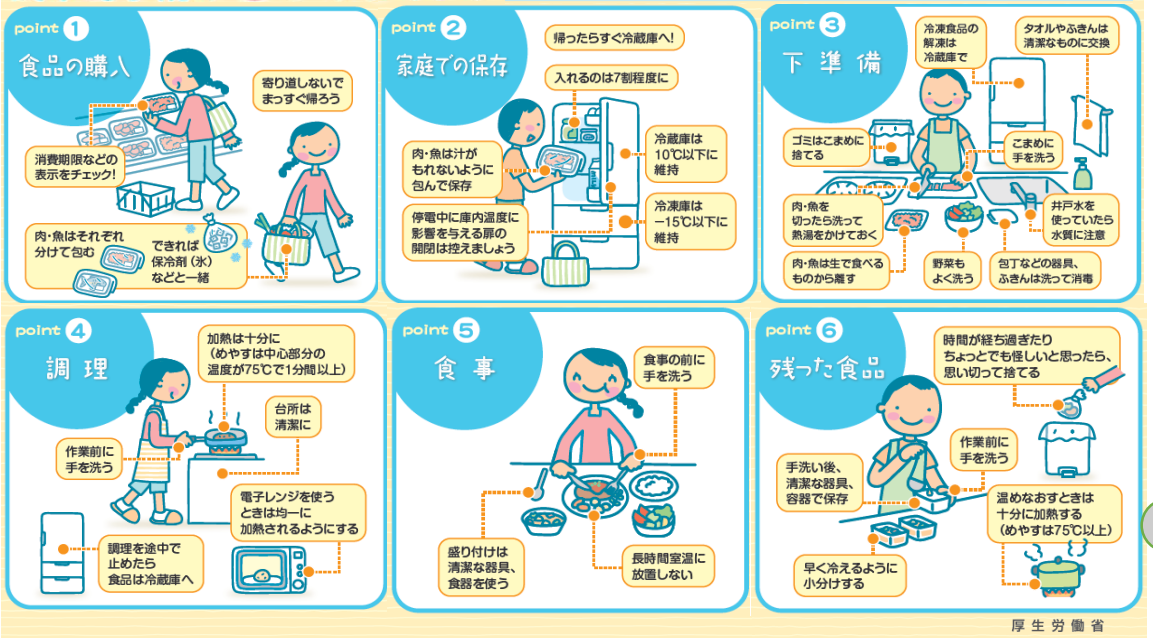
Refuse 断る
不要なものを拒否する
★過剰な包装やごみになるものは断る

Repair 修理
修理して使う
★すぐに新品を買うのではなく，修理して物を長く大切に使う。

ペットボトルやビニル袋などのプラスチックごみが海に流れ出て，波や紫外線などで細かく砕かれ，5mm以下のマイクロプラスチックになって，海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく，これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防の3原則　食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



厚生労働省

夏野菜漢字Quiz

下の漢字はどの野菜のことかな？線で結んでみよう

南瓜・　胡瓜・　苦瓜・　茄子・　玉蜀黍・

・とうもろこし　・かぼちゃ　・きゅうり　・ゴーヤ　・なす

【Answer】南瓜(かぼちゃ)、胡瓜(きゅうり)、苦瓜(ゴーヤ)、茄子(なす)、玉蜀黍(とうもろこし)