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ら、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！

手洗い用にきれいなハンカチを何枚か準備しておくといいね。

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ー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」

point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれでできれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

掃いたらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから履す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、おきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃以上)

台所は清潔に

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

作業前に手を洗う

遅めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

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	瓜	瓜	子	子	蜀黍
・	・	・	・	・	・	・
なす	・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・	・
・	・	・	・	・	・	・

(170902) 養護正(600) 厚生労働省 (4-1) 加呈 (1600) 加呈 (1600) 加呈 (1600) 加呈

厚生労働省