



給食だより

文京区立文林中学校
平成29年6月5日



6月はいよいよ運動会があります。今まで練習してきた成果を出せるように、日頃からバランスのよい食事を心がけて、体調を整えてください。

さて、6月は食育月間です。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められました。この期間、全国でさまざまな食育に関する取組が行われています。食育基本法の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくには、何よりも「食」が重要である。」と書いてあります。この機会に、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合っはいかかでしょうか。

～ご家庭でできる食育～

・食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身につけましょう。



・バランスとれた食事をしましょう！

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また、栄養のバランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。



・食事から望ましい生活リズムをつくりましょう！

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。



・食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や食糧問題に関する理解を深めましょう。

・食に関する知識や関心を高めましょう！

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性についてしっかり関心を持ちましょう。



～食中毒予防の三原則～



・菌をつけない

食中毒菌が調理器具から食品に付着し、増えることで食中毒を起こすことがあります。基本的には手洗いをを行うことです。また、調理器具(包丁・まな板 など)もしっかり洗いましょう。肉用・魚用・野菜用に使い分けをすることも予防するうえで大切なことです。肉や魚を保存する時は、他の食品に肉汁がかからないように袋や容器に小分けをしましょう。

・菌を増やさない

食中毒菌は10℃～40℃の時、急速に増殖します。生ものや要冷蔵の食品は、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れて下さい。また、冷蔵庫、冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。冷凍食品の解凍を室温で行うことは禁物です。冷凍された食品の解凍は、冷蔵庫内で行うか、電子レンジを使いましょう。

・菌をやっつける

加熱して調理する食品は、十分加熱(85℃以上・1分以上)して下さい。また、残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。まな板・包丁・ふきんなどの調理器具は漂白剤や熱湯などで定期的に消毒し、殺菌をしましょう。

つけない



増やさない



やっつける



*** 食中毒は、味、におい など外見的变化がわからない場合も多いので、日頃から予防に努めましょう。**