



食育だより

「給食目標」

「よくかんで食べよう」

令和3年6月23日発行

小美玉市立小川南中学校

気温と湿度が高くなる日が増えています。私たちの体力が落ちる一方、細菌が活発に動く条件がそろってきます。食中毒を予防し、安心して食事ができるようにしましょう。また、総体が終わり、体に疲れが出やすい時期です。バランスのよい食事を心がけ、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。



暑くて湿度の高い時期は、食中毒に注意!!



衛生的な食事のための3つのポイント

1 つけない

料理を作るときや、食べる前は石けんで丁寧に手を洗い、まな板、包丁は肉魚用、野菜用で分けてみましょう。



2 ふやさない

作った料理を室温のまま長時間放置しない。

保存するときは小分けにして素早く温度を下げましょう。



3 やっつける

生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。特に肉の生焼けには注意が必要です。調理器具やふきんも素早く洗い、乾燥させましょう。



冷蔵庫を適切に利用して食材を管理しよう!

冷蔵室 (2~5℃)

冷蔵室では卵や豆腐、油揚げなどの食品や、牛乳・乳製品、飲み物等を保管できます。開封した調味料も、冷蔵室に保管すると、腐敗や食中毒のリスクを下げるすることができます。



チルド室 (0℃)

肉や魚等の切り身は、すぐにチルド室にしまいましょう。



野菜室 (3~7℃)

室内が暑くなりやすい時期は、野菜室にしまいましょう。ただし、夏野菜を入ると冷えすぎて悪くなります。新聞などに包みましょう。



野菜室



冷凍庫 (-20~-18℃)

冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。また、氷は冷凍庫の食材のにおいを吸収します。定期的に交換しましょう。



冷凍庫



買ったものを、すぐしまうだけで、食中毒のリスク下がります。すずんでお手伝いしましょう。



～食品ロスと賞味期限～

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本国民一人あたりに換算すると『お茶碗約1杯分(約132g)の食べもの』が毎日捨てられています。「消費期限」が過ぎた食品は、食べずに廃棄したほうがよいですが、「賞味期限」を過ぎた食品は、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。大量の廃棄物を処分するのに環境にも負担がかかってしまいます。それぞれの食品がどの表示か、また安全に食べられるか個別に判断し、食材を無駄にしない工夫をしましょう。

国民一人あたりの食品ロス量

1日 約132g

※ 茶碗約1杯のごはんの量に相当

年間 約47kg

※ 年間1人あたりの米の消費量(約54kg)に近い量

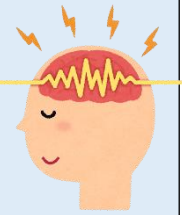


よくかんで食べよう

6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。食べ物をよくかんで食べることは、私たちの心と体の健康によいことがたくさんあります。しかし、現代は柔らかい食べ物が好まれる傾向にあり、昔と比べてかむ機会が少なくなってきました。かみ応えのある食品を選んで食べることはもちろん、柔らかく食べやすい食品でも意識してかむことが大切です。かむことがもたらすよいポイントは次の6つです。

1 脳の働きがよくなる

よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて血流がよくなり脳が活性化します。これにより、記憶力や集中力も高まります。



2 むし歯を防ぐ

かむとだ液がたくさん出ます。だ液には、口の中を清潔に保つ働きがあります。また、だ液の成分には、初期のむし歯を修復する作用もあります。



3 消化・吸収をよくする

食べ物が細かくかみ砕かれ、だ液と混ざることで、だ液に含まれる消化酵素がよく働きます。それによって胃や腸での消化が助けられ、栄養素が吸収されやすくなります。



4 あごが丈夫になり、歯並びがよくなる

あごが発達するため、歯並びやかみ合わせよくなります。また、あごの筋肉も発達し丈夫になります。



5 肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくりよくかんで食べることで脳の満腹中枢に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食欲を抑えるため、食べすぎを防いでくれます。



6 味覚が発達する

かむことで、素材そのものの味が分かり、味覚が発達します。そのため、食べ物をよりおいしく感じるできるようになります。



給食委員会の活動紹介

給食委員会では、毎日、給食の食器の片付け方をチェックしています。

給食で使用している食器やおぼん、箸などは枚数や向きが違うと、給食センターで洗浄するときに、きれいに洗浄できません。さらに洗浄機の故障につながる場合もあります。給食センターの調理員さんは確認しながら作業をし、間違いがあれば直しています。しかし、市内全校の食器となるとその量は膨大です。

南中では、毎日、間違いはないか給食委員が目を見ながら厳しくチェックしています。教室でもしっかり確認し、給食センターに正しく返却したいですね。

ふたはきちんと閉まっているかな？



枚数は合っているかな？



残さず食べることはもちろん大切ですが、後片付けもルールを守って、給食センターの調理員さんに「ありがとう」の気持ちを伝えましょう！

