6月 食育だより

毎月１９日は食育の日

令和４年６月２２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。常にバランスのよい食事を心がけ，朝ごはんもしっかり食べてから登校しましょう。

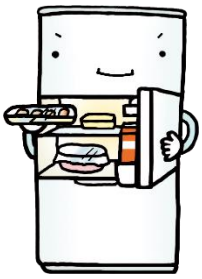
暑くて湿度の高い時期は、食中毒に注意!!

食中毒予防の３原則

つけない！

調理前の手洗いはせっけんでしっかりと。まな板，ふきん，シンク周りなど調理器具やキッチンの衛生に気を配ることが大切です。

増やさない！



調理してから食べるまでの時間を，できるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。しかし過信は禁物。早めに食べきりましょう。

やっつける！

中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他用のものと分け，使った後は，熱湯や塩素系の消毒剤などでこまめに消毒しましょう。

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，夏野菜を入れると冷えすぎて悪くなります。新聞などに包みましょう。

冷凍庫（－２０～－１８℃）

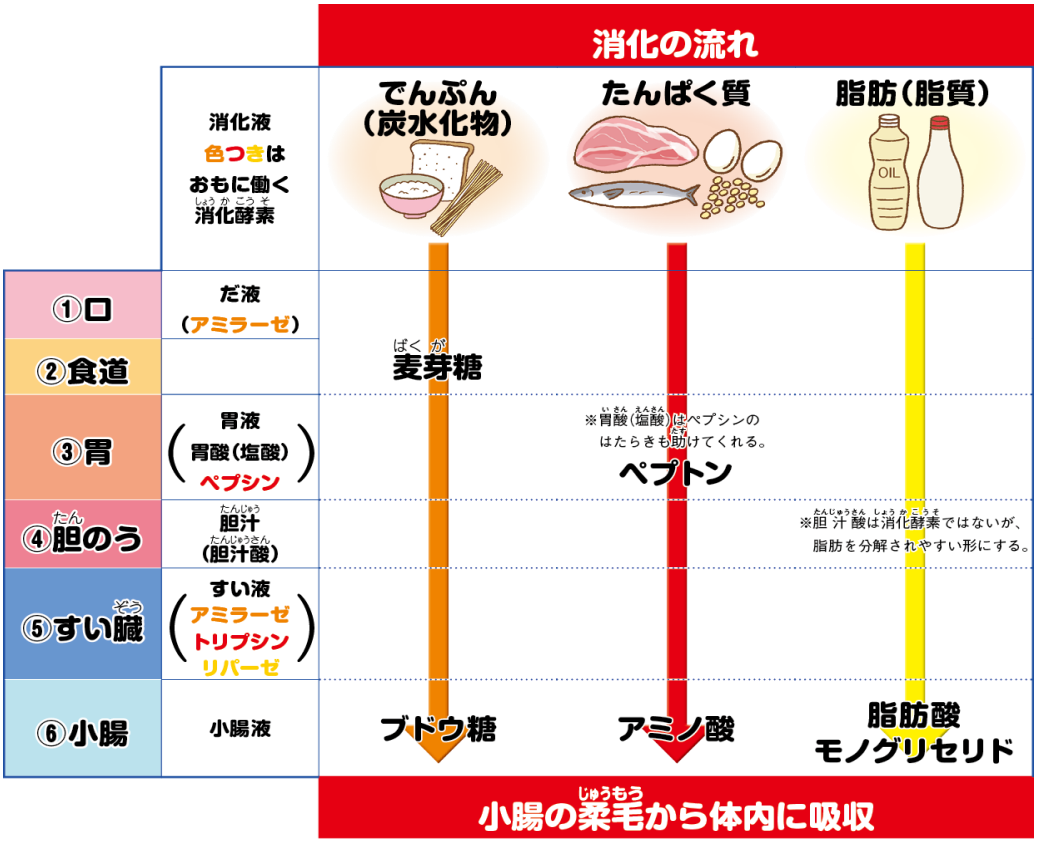
冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。また、氷は冷凍庫の食材のにおいを吸収します。定期的に交換しましょう。

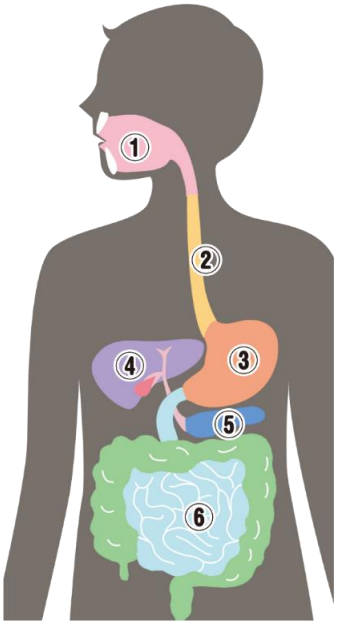
よくかんで食べよう

６月の給食目標は，「よくかんで食べよう」です。私たちは，食事をするときに，食べ物を歯でかみ砕き，すりつぶし，飲み込みやすくしています。これを「咀しゃく」と言います。咀しゃくによって脳に刺激が与えられ，脳から消化器官に指令が出ます。その指令によって体の中で消化の準備が始まり，消化器官から消化液が分泌されやすくなります。

これは，みなさんが理科で学習する内容ですが「だ液」も消化液の一つです。でんぷんを糖に分解する「アミラーゼ」と呼ばれる消化酵素が含まれています。そのため，よくかんで食べることは，食べ物を消化する上でとても大切になります。

そのほかの消化酵素には，胃液に含まれる「ペプシン」や，すい液に含まれる「リパーゼ」などがあり，それぞれ消化に欠かせない働きをしています。

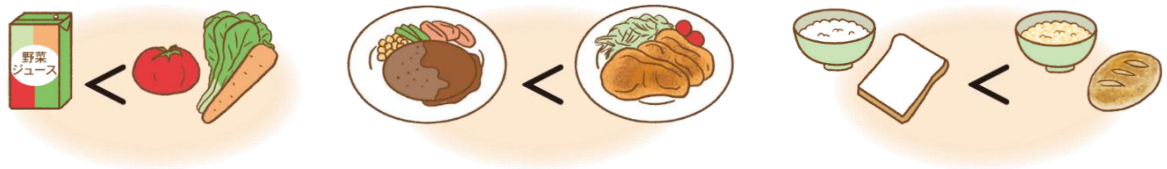




咀しゃくが少ないと，消化液の分泌が少なくなり，消化能力が低下してしまいます。

よくかんで食べるためには・・・

よくかまないと食べられないものを食事に取り入れることが大切です。野菜ジュースではなく，野菜そのもの，ハンバーグより，豚肉の生姜焼きなどといった素材そのものを調理している料理を選ぶことがポイントです。そして，野菜や海藻類，きのこ類は食物繊維が多いため，かむ回数が増えます。意識して取り入れましょう。



給食委員会の活動紹介

今年度は，給食センター発行の給食だよりでも朝ごはんコラムが連載されています。給食委員会でも朝ごはんの大切さを知ってもらうために，ポスターを作成し，呼びかけを行うことにしました。各クラス個性豊かなポスターがぞくぞく仕上がってきています。

今後，教室に掲示予定ですのでお楽しみに！