

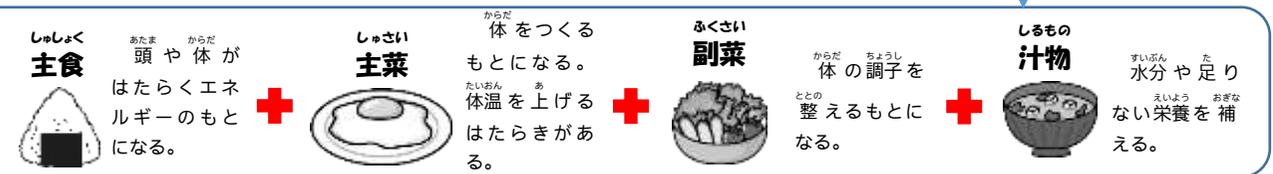


がつこのか がつ にち ちょうしよく みなお しゅうかん
6月9日～6月13日は「朝食について見直そう週間」です！

朝ごはんは眠っている頭や体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。食品によって脳のエネルギーになる、体温を上げる、体の調子を整える、水分を補うなどの役割があります。これらをバランスよく食べることで、元気に一日を始めることができます。

昨年度までは、年に2回、6月と11月に全校児童を対象に朝食摂取状況調査を行っていましたが、今年度から調査は11月のみ実施することになりました。6月は調査を行いませんが、校内掲示等で朝食の大切さを呼びかけていきます。子どもたちが朝食を食べる習慣を身に付けられるように、ご家庭のご協力をお願いいたします。

朝ごはんを充実させる3ステップ



6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

- 家族で「食育だより」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする

衛生に気をつけよう

梅雨入りが近づいてきました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えていきます。天候が不安定で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因となる細菌にとっては活発に動く条件がそろそろ時期です。いつにもまして食中毒予防を意識しながら、手洗い、手指の清潔など衛生対策を行いましょう。給食室でも調理後から給食時間までの料理の温度管理など十分に衛生に気をつけていきます。

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。

給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

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る。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。