



～6月は食育月間です～

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、様々な問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？給食を食べる様子を見ると、早食いの児童、かみ応えのある食材やいろいろな食感が混ざっている料理が苦手な児童が多いように感じます。

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

「ひみこのはがーぜ」を合言葉に、かむことの大切さを紹介します。ご家庭でも、よくかんで食べるようお声掛けをお願いいたします。

- ひ→肥満予防**：脳の満腹中枢に働き、食べすぎを防ぎます。
- み→味覚の発達**：食べ物の味がよく分かります。
- こ→言葉の発音はっさり！**：口の周りの筋肉を使うため表情も豊かになります。
- の→脳の発達**：脳の働きを活発にします。
- は→歯の病気予防**：唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。
- が→がん予防**：唾液中の成分は、発がん作用を消す作用があります。
- い→胃腸快調**：消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- ぜ→全身の体力UP**：力を入れてかみしめたいとき、歯を食いしばることができ、力がわきます。

6月5日(木)に、カミカミメニューとして、「いりこと大豆の揚げ煮」「根菜のみそ汁」を提供し、児童の皆さんにもかむことの大切さを伝えたいと思います。

暑い時期は食中毒に要注意！

6月の給食目標は「衛生に気を付けよう」です。食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月頃は、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気を付けるとともに、食べる前には手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める

学校では、給食開始前にせっけんでの手洗いをし、給食当番の児童は「給食当番日常点検票」にて点検を行った上で給食準備をするなど、衛生面に気を付けています。

うきたの食育 グリンピースの鞘むき(1年)

5月13日(火)に、1年生がグリンピースの鞘むきを行いました。グリンピースは、5～6月に旬を迎える食材です。八百屋さんに鞘付きのグリンピースを納めていただき、観察しながら、鞘から豆を取り出してもらいました。

初めて鞘付きのグリンピースを見た子も多かったと思いますが、鞘の中に豆がいくつ入っているか数えながら、床に落とさないよう、丁寧に豆を取り出していました。この日1年生が鞘むきしたグリンピースは、給食で「グリンピースごはん」として提供しました。自分たちで一生懸命鞘むきしたグリンピースは格別だったようで、「おいしい！」とよく食べていました。子どもたちが調理前の食材そのものに接する機会は意外と少ないと思いますので、ご家庭でもぜひ食事づくりのお手伝いで、食育につなげていただければと思います。6月は2年生に、空豆の鞘むきをしてもらう予定です。お楽しみに！

