

給食だより



江戸川区立南葛西第二中学校
令和元年.6月号

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してくると食中毒や熱中症などの危険が増えていきます。食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。これからの季節を元気に過ごすためにも予防法を知って、実践していきましょう。

食中毒に注意しましょう

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢や嘔吐などの症状が出ることをいいます。暑い時期は細菌による食中毒が起こりやすく、注意が必要です。

* 昨年は、都内・江戸川区で「アニサキス」(寄生虫)の食中毒が多かったです。

食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則



つけない

手などを介して食品や人に細菌が移ることがあります。石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

増やさない

調理後に長時間放置すると細菌が増殖しやすくなります。できた料理は、早めに食べましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅します。調理の時には、食材の中心部を75℃以上で1分間、加熱しましょう。

肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚等は、肉にする時に食中毒菌等が肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバー等の内臓は、中心部まで



今月は、「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

平成17年7月、食育推進法が施行され、同法に基づき、平成18年3月、食育推進基本計画が決定されました。

今後、食育を国民運動として推進していくために、基本計画の中で、毎年6月を「食育月間」とし、毎月19日が「食育の日」と定められました。

◎ 「食育」とは… (食育基本法・前文より)

生きる上での基本であって、「知育」「徳育」および「体育」の基礎となるべきもの

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

◎ 学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育てられるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、主に下記6つを目標としています。

- ★食の重要性 … 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- ★心身の健康 … 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
- ★食品を選択する能力 … 食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。
- ★感謝の心 … 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。
- ★社会性 … 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。
- ★食文化 … 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

◎ なぜ、19日が「食育の日」なの？

食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させること、また「食」という言葉も「しょ→初→1、く→9」ということで、「19」を連想させることから、19日が「食育の日」となりました。以上のことに加え、国の第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことにも配慮しているそうです

少なくとも週1回は、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

☆ 6月19日(水) 給食に「あじの開き」を出します。
当日、「食べ方」のプリントを配布します。



今月の給食目標 「衛生に気をつけよう！」



十分に加熱しましょう。



