

6月 給食だより

令和7年度 No.3
盛岡市学校給食センター

温かくなり、半袖を着た人の姿が目立つようになりましたね。同時に、6月中旬には梅雨入りも予想され、高温多湿なジメジメとした季節が始まります。食事から栄養をとり、生活リズムを整えることで環境から受ける疲れをためないようにしたいですね。

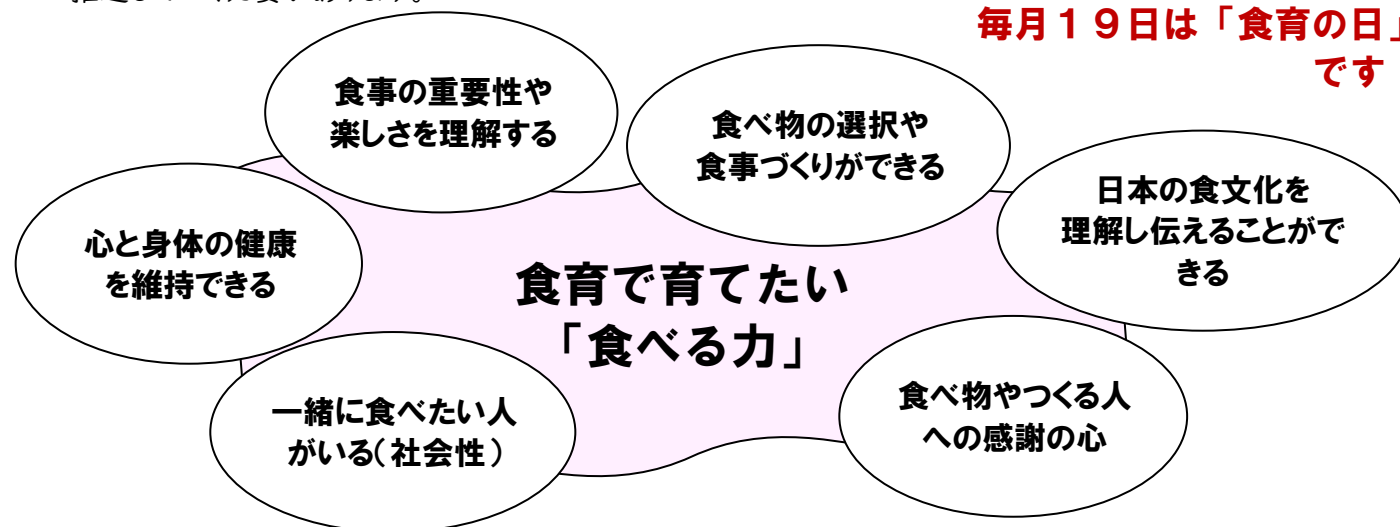
「食育基本法」制定から 20 年



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、さまざま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(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」を推進していく必要があります。

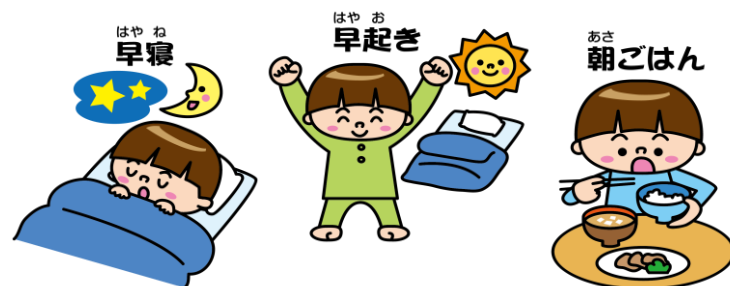


毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
です！



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

●早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



●家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



しょくちゅうどく よぼう
食中毒を予防しよう！



食中毒は、食中毒の原因菌やウイルスが付いた食品・飲料水やふぐの毒、毒キノコなど、体に有害なものを食べたり飲んだりすることが原因で起こります。1年を通じていつでも発生しますが、高温多湿となるこれからの時期(夏場)に集中して発生する傾向があります。

食中毒は、食品や手指に食中毒を起こす菌やウイルスがいらないか、いても食中毒を起こす量まで増えていなければ発生しません。食中毒を予防するために、「食中毒予防の3原則」を実践しましょう。



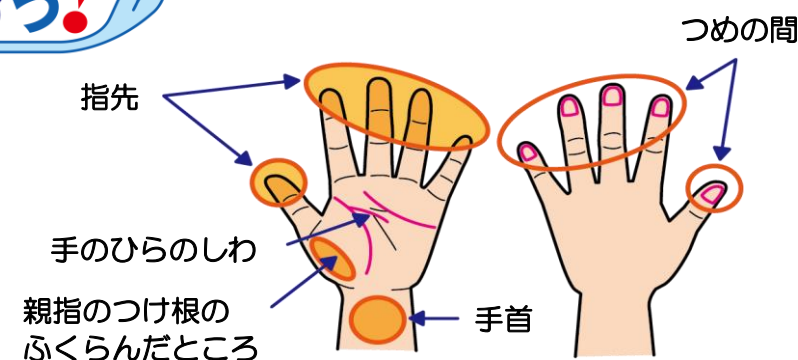
食中毒予防の3原則

食中毒の原因菌・ウイルスを...

つけない	増やさない	やっつける(消滅させる)
食品や手、調理器具を しっかり洗う。	食品はラップ などで包んで 保存する。	冷蔵庫に保存 するなど温度 を管理する。
	作った料理は 早めに食べる。	食品内部まで 十分に加熱す る。
		調理器具など は定期的に消 毒する。

きれいに手を洗おう！

手についた菌は、水だけでは洗い流せない
ので、せっけんを使って洗います。特に汚れ
が残しやすい部分は、右の図の部分です。
以下の手順で洗えば、汚れが残しやすい部
分もきれいに洗うことができます。



《手洗いの方法》

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。