



かんざき給食だより

6月号 (No.3)

6月は食育月間です!

平成17年に「食育基本法」が制定され、6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」となっています。食育は、心身の健康に大きな役割を果たしています。

ぜひ、ご家庭でも普段の食生活を振り返っていただけたらと思います。



★家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

- ・はしの正しい持ち方や配膳の仕方に気を付ける。
 - ・食事のマナーに気をつけて食べる。
 - ・1日3食きちんと食べる習慣をつける。
 - ・毎日、食事ができることに感謝する。
 - ・旬の物を食べる。
 - ・苦手な食べ物に挑戦する。
 - ・食事のあいさつをする。
 - ・家族で食卓を囲む。
- など



食中毒が増える時期になります! ~ 十分な手洗いを ~

これから、高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。外から帰ってきた時、調理や食事をする前、トイレからでた時、調理中に生の肉や魚を扱った時、卵を割った後など、こまめに手を洗いましょう。また、おもな食中毒を知り予防に努めましょう。

サルモネラとカンピロバクターは、市販されている鶏肉にかなりの確率で付着しているといわれています。しっかりと加熱して食べましょう!

サルモネラ

主な原因食品は、鶏肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。

カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
- ② せっけんをつけて十分に泡立てる
- ③ 手のひらを合わせてこすり洗う
- ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
- ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

十分な手洗いは、新型コロナウイルス感染症予防にも有効です!

旬の果物 メロン

メロンに含まれるカリウムの量は果物の中でも特に多く、高血圧や動脈硬化などの予防効果が期待できます。カリウムには水分バランスの調節をする働きもあり、利尿作用やむくみ解消にも効果的です。

