



給食だより

令和3年6月8日
寝屋川市立点野小学校
★★★ 第3号 ★★★

6月の給食目標
衛生に気をつけて食事をしよう

※ 「衛生」…汚れを落としてキレイにし、除菌したり手洗いを徹底するようにルールをつくったりして清潔な状態を続け、健康を保てるようにすること。

食中毒の発生しやすい季節です!

6月は気温・湿度ともに高く、じめじめとした、むし暑い季節となります。ウイルスや細菌等はこのむし暑い季節が大好き。あつという間に増え広がります。菌やカビが増えても、食べ物の味や風味の変化に気が付かず、食べてしまうと食中毒を起こしてしまいます。食中毒を起こさないために、いつも以上に衛生に気をつけて食事をしましょう。



チェックしてみよう!!

- 清潔な給食エフロンと帽子を身に着けることができる
- 給食前の手洗いが丁寧に正しくできている
- 給食前・給食後、配膳台をきれいな布巾で丁寧にふけている
- 清潔な気をつけて、給食準備や配膳ができている
指は食器に入っていない?
器の外側に食べ物がつかないように気をつけて入れている? などなど

正しい手の洗い方

- ① まずは手をしっかりすすぐ。
- ② せっけんをつける。
- ③ しっかりと泡立てる。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 爪の中を洗う。
- ⑥ 親指を洗う。
- ⑦ 手首も洗う。
- ⑧ しっかり洗い流して…清潔なタオルでふきましよう。

食べることは生きること 6月は「食育月間」です!!



「食育」とは、食べ物や食事に関する知識を学び、食への興味関心を育むことで、みなさんが一生を通じて健康的な食生活を送れるようにするための教育です。

子どものころに身につけた食習慣を大人になってから変えることは簡単なことではありません。心・身体ともに健康で充実した生活を送るには子どものころの食習慣がとても重要です。この機会に、日々の食べることについて、考えてみましょう。

おうちで、どれくらいできていますか!? 食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

食中毒予防の三原則

<h4>付けない</h4> <ul style="list-style-type: none"> 手をきれいに洗う。 野菜や果物は流水で洗う。 調理器具は清潔なものを使用する。 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	<h4>増やさない</h4> <ul style="list-style-type: none"> 生もの作った料理は、できるだけ早く食べる。 すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<h4>やっつける</h4> <ul style="list-style-type: none"> 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※ 裏面もあるので読んでくださいね。クイズもありますよ。



牛乳は最後まで飲み切ってくださいね。
中に牛乳が残っていると牛乳パックを捨てるときに中身が出てきて困ります。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

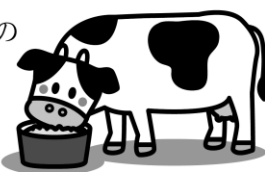
Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質**…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム**…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA**…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2**…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



よくかんで、**味わって**食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物



オススメ！
かみかみおやつ



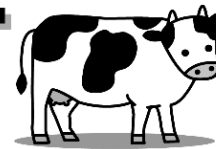
の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

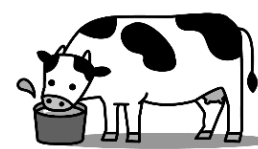
牛乳あれこれクイズ



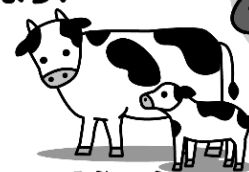
Q1. 牛のお乳は、どうしたら出るようになるでしょう？



① 大人になったら



② 水をたくさん飲んだら

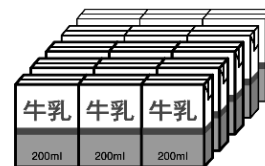


③ 子牛を産んだら

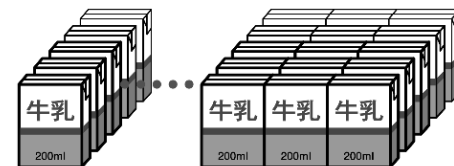
Q2. 1頭の牛から出るお乳の量は、1日に牛乳パック(200ミリリットル)およそ何パック分でしょう？



① 1～5パック



② 10～15パック



③ 100～150パック

Q3. 牛乳はいろいろな食品に加工されています。牛乳から作られるもの(乳製品)に○をつけましょう。



Q4. 次の文章は、牛乳について説明している文章です。空いている[]に、[]の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

- ① 牛乳工場 ② カルシウム ③ 歯 ④ 吸収 ⑤ 酪農家 ⑥ 骨

[]が牛からしぼったお乳は、[]に運ばれて牛乳になります。牛乳には、[]や[]などの材料になる[]が、[]しやすい形でたくさん入っています。

こたえ Q1 = ③ (人間と同じほ乳動物だから) Q2 = ③ (約20～30リットル)
Q3 = ① ③ ④ ⑦ ⑧ ⑨ (②と⑤は大豆、⑥は米、⑩は魚の加工品)
Q4 = ⑤ ① ⑥ ③ ② ④ (⑤ ① ③ ⑥ ② ④でもよい)

