



食育だより 6月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。

1年生 そら豆のさやむきをしました！！

そら豆の生え方や、そら豆を食べると良いことについて学んだ後、さやむきをしました。内側や外側の観察をしながら、一生懸命取り組んでいました。給食に自分たちがむいたそら豆が出てくると、ワクワクしながら食べていました。においや味が苦手な児童も多いですが、ほかの学年でも1年生がさやむきをしたことを伝え、興味をもってくれているようでした。



6月4日～10日 歯と口の健康習慣

給食ではよくかむことを意識する献立として、かみかみチキンチキンごぼうを出しました。虫歯予防や消化促進、脳の活性化、満腹感の促進など、よくかんで食べると良いことについて伝えました。ひとくち30回が目安であることを伝え、かむ回数を数えている様子が見られました。



食べ方チェック！



かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直しましょう。

- | | | |
|----------------|--------------------------|---|
| • 食べるのがとても早い | ☐ | チェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかんでいない人は、かむことを意識して食べるようにしましょう。よくかめない人は、歯科医に相談してみましょう。 |
| • 食べるのが遅すぎる | ☐ | |
| • 食べ物を口からよくこぼす | ☐ | |
| • かたいものが食べにくい | ☐ | |

食中毒が増える時期です

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。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり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

O157がよく知られています。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。



食中毒予防の基本は手洗いです！

カルシウムが豊富な牛乳を休日にもとりましょう！



牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。