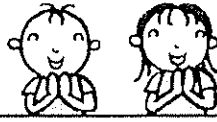


# 給食だより



平成22年  
6月号

(毎月19日は食育の日)

色麻町学校給食センター

食育とは、自ら食について考える習慣や食に関する様々な知識、食を選択する判断力を身に付けるための食を通した取り組みを指します。食育は新しい概念ではありませんが、食を取り巻く現状の中で知育、徳育、および体育の基礎として位置づけなければなりません。国では国民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育み、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食育を国民運動として推進するため、平成17年7月に食育基本法を施行しました。

色麻町では、町民の健康的な暮らしや子供たちの健やかな成長を支えるため、国の食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、平成22年4月に「色麻町食育推進計画」を策定しました。

## 色麻町食育推進計画の基本理念

### 食を楽しみ、健全な心身と豊かな人間性を育む

スローガン： 「みんなで楽しく学び・育てる・色麻」

テーマ： 「健康な体を保つ」「豊かな心を育む」「食の安全・安心」「食文化を守り、育てる」

身に付ける5つの力： 「食べものをえらぶ力」「食べものの味がわかる力」「料理ができる力」  
「食べものの命を感じる力」「元気な体がわかる力」

#### 基本目標

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| (1) バランスのとれた食事の啓発・普及           | (6) 生産者・事業者等による食の安全の確保 |
| (2) 規則正しい食生活の実践                | (7) 賢い消費者の育成           |
| (3) 健康な骨や歯の維持                  | (8) 日本型食生活の再認識と食料の確保   |
| (4) 料理や家族団らんの機会を通じた楽しい食の確保     | (9) 地産地消の推進            |
| (5) しつけや家庭教育による食に関する感謝の念や理解の醸成 | (10) 地域固有の食習慣、食文化の継承   |

## ●●● 6月は食育月間です! ●●●

食育推進基本計画により、毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日となりました。ご家庭でも楽しく食卓を囲みながら、大切な食のことをもう一度考えてみる月にしましょう。学校での食育活動は次の6つの観点から進められています。

#### ● 食事の重要性の理解 ●



食べることの大切さ、食事の喜びや楽しさを理解する。

#### ● 心身の健康 ●



健康や成長のために望ましい食事の取り方を知り、自分で管理できる。

#### ● 食品を選択する力 ●



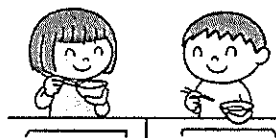
正しい知識や情報に基づき、食品の品質や安全性を自ら判断できる。

#### ● 感謝の心を持つ ●



食べ物を大切にし、生産、流通、調理など、かかわる人々に感謝する心をもつ。

#### ● 社会性を養う ●



食事のマナーをはじめ、食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

#### ● 食文化の理解、尊重 ●



各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する心をもつ。

調理中に気をつけたい

# 食中毒予防のポイント



梅雨に入り、どんよりとした天気が続いています。季節の変わり目で体調もくずしやすくなりますので、早寝早起き・3度の食事をしっかり食べ、健康管理に努めましょう。

さて、6月から9月は、高温多湿で食中毒が多発する季節。ご家庭ではどのような衛生管理に努めていらっしゃるでしょうか。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。今月は家庭で調理する際に気をつけたい食中毒予防のポイントについて、お知らせします。

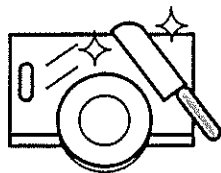


## ●調理を始める前に...

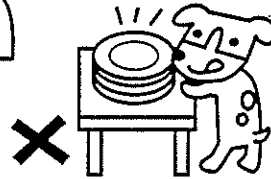
●使用する食材は新鮮ですか？ 賞味期限や消費期限を確かめましょう。



●手にケガをしていませんか？ また、腹痛や下痢などの症状はありませんか？



●使用する調理器具は清潔ですか？



●普段から害虫の駆除はもちろん、ペットが食品や食器にふれないようにしていますか？

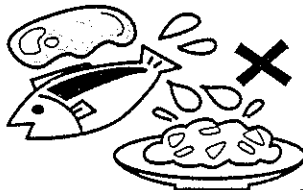


## ●調理中、気をつけたいこと

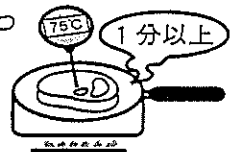
●生の卵・肉・魚介類にさわったら、よく手を洗う。



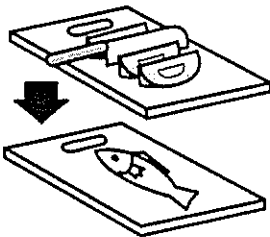
●生の肉や魚介類の汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないように。また、冷蔵庫に保存するときは、その汁が他の食品にかからないよう容器に入れてフタやラップをする。



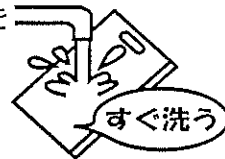
●加熱が必要な食品は、中心まで十分に加熱する。(目安は中心温度75°C1分以上・肉は中心が白っぽくなるまで、魚は骨から身が簡単にはがれるまで。竹串などを刺してみても透明な汁が出てきたら、しっかり焼けているサイン)



●包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生肉や魚介類は後で切る。



●生の卵・肉・魚介類に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗う。洗った後、熱湯をかけると消毒効果がある。



●卵は、割ったらすぐに使う。



●盛り付けの際は、清潔な器具、食器を使う。



## ●調理後...

●食事の前にしっかり手を洗う。

●調理した食品は早めに食べきり、残った食品を冷蔵庫や冷凍庫で保存する場合は、清潔な容器に小分けして保存する。

●作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱してから。

