

給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター
令和7年6月

梅雨に入り、気温や湿度が高くなってきました。気温の変化に体がまだ慣れていないため、熱中症など、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事、水分補給を心がけてください。

また、細菌の増える時期でもあります。衛生面にも十分に気をつけましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



注意 洗い残しやすい4つのポイント

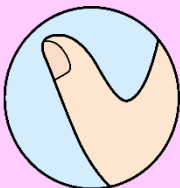
指先



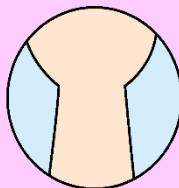
指と指の間



親指

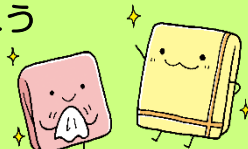


手首



洗い残しやすいところは気をつけて、ていねいに洗いましょう。

手洗いの後は清潔なハンカチでふこう



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

食育を「生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎と成るべきもの」と位置づけ、様々な経験を通じて「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ことを目標にしています。

おとなになってから食習慣を変えるのはとても難しいため、子どものころにはぐまれる食習慣はとても重要です。

一生を通し、心身ともに健康な生活を送るために、ご家庭でもできることから食育に取り組んでみませんか。

みんなで取り組みたい「食育」とその効果

家族やなかまで食卓を囲む



食事のマナーやコミュニケーション能力が身につきます。

いっしょに食事をつくる



買い物や調理体験を通し、食に対する興味、関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。



体を動かす機会をつくる

おなかがついて食欲がわきます。また、肥満予防やストレス解消につながり、健康な心身をはぐみます。



行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心をはぐみます。

さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、食わずらいが減り、苦手なものでも食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころからうす味に慣れることで将来、生活習慣病になるリスクを減らします。



家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心をはぐみます。自分で育ててくさい野菜でも食べようとする気持ちになります。

