



給食だより

平成26年6月No.36

さいたま市立大久保中学校
栄養士 篠田由美子

6月、梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調を崩しがちな時季です。うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



食中毒を予防しよう!



正しい手の洗い方

もう一度しっかり手洗いを見直してみしましょう!

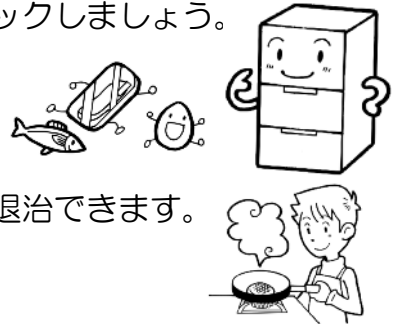
食中毒の予防方法としては、手指の洗浄を十分におこなうことです。食べる前には手洗いをていねいに行いましょう。

***給食時、給食当番だけでなく自分の手を洗うことも忘れずに!**

①水でぬらして石けんをよく泡立てて	②手のひらをよくこすり合わせよう	③手の甲をもう一方の手のひらでこすって	④指の間も忘れずに
⑤指先とつめの汚れも落とします	⑥手首をぐるぐるきれいに洗って	⑦石けんで泡を水でよく洗い流して	⑧きれいなタオルやハンカチでふこう

食中毒予防の三原則・・・「菌を付けない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」

- ☆ 料理をする前、食事の前は、石けんでよく手を洗いましょう。(上図参照)
- ☆ 食品は新鮮な物を買いましょう。製造年月日もチェックしましょう。
- ☆ 調理器具はいつも清潔にし、よく乾かしましょう。
- ☆ 食品は室温放置せず、冷蔵庫で保冷しましょう。
- ☆ 野菜などは、よく水洗いしましょう。
- ☆ 十分に加熱しましょう。加熱することで、食中毒を退治できます。
- ☆ 料理を作ったら、すぐに食べましょう。
- ☆ 細菌に負けない、健康な身体をつくりましょう。



6月は「食育月間」です

食育基本法の前文には「(前略)子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。(中略)子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである(後略)」と記されています。(給食ニュースより抜粋)



日頃の食生活をふり返り、『食』についてみんなで考えてみましょう。