

6月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年6月 第87号

私たちが生きていく上で『食べること』は欠かすことができません。食事からエネルギーや栄養素を補給して、活動や成長をしています。食べることについて考えると、とても楽しく、幸せな気持ちになることがありますね。一方で、健康や環境などの様々な課題も見えてきます。6月は食育月間です。毎日の『食べること』について、改めて考えてみませんか？

食べること=生きること 6月は「食育月間」です！

日々の『食べること』を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。現在、食や健康に関する情報があふれています。たくさんの情報の中から、正しい情報を見極めて必要なものを選び、自分で判断し、実践することが大事になってきます。健康で豊かな生活を送るために、毎日の生活を振り返り、見直してみましょう。

毎日の生活で、どれくらい実践できていますか？

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"/> 食品ロス削減を意識している。
<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付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！ 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。
<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"/> 農業や漁業などを体験している。

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）

食中毒に気をつけよう！

気温や湿度が上がる季節になると、食中毒が起きやすくなります。食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染します。食中毒になると、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。食中毒を予防するためには、調理前や食事の前後の手洗いと、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」が大切です。（家庭科の教科書にも詳しく載っています）

学校給食の衛生管理

清潔な服装

清潔なや帽子や白衣、マスクを着用し、髪の毛や唾液が入らないようにしています。

給食センターでやっている

エプロンなどの使い分け

作業によって、エプロンや手袋、靴などを使い分けています。

手洗いの徹底

作業前には、爪ブラシを使います。爪の間も洗います。

適切な温度管理

加熱する料理は、中心温度計で測定し、温度管理をしています。

どれからやってみる？

給食の残食を減らすために

★しっかり食べるための工夫★

- ・準備を早くして、少しでも食べる時間を長くする。
- ・給食当番がおかずをお皿に配りきる。
- ・おかわりをするか、最初から多めに入れてもらう。
- ・残ったらもったいないな…と感じる。
- ・「あとひとくち」みんなが食べる。
- ・食材や給食を作っている人の気持ちになってみる。
- ・苦手でも、ひと口は食べてみる。

★しっかり食べるとよいことがいっぱい！★

- ・食べたものが、自分の未来の健康をつくる。
- ・体力がつくと、部活でよい成績が出やすくなる。
- ・勉強に集中できる。
- ・たくさんの味や料理を知ることができる。



Q1 普段どういう思いで給食を作っていますか？

A1 ちょっとでもみなさんにおいしく食べてもらえるように、気持ちをこめて作っています。

調理員さんに聞きました



Q2 食べ残しが多いのを見たら、どういう気持ちになりますか？

A2 正直がっかりして、さみしい思いになります。全然食べてないけど、お腹空かないかな…と我が子のように気になってしまいます。

Q3 給食を食べているみなさんへメッセージをお願いします。

A3 世界には食べられない子どももいます。日本はとても恵まれています。おいしく楽しい給食になればと思って、たくさんの大人が力を合わせてみなさんのために頑張っています。できるだけ残さず食べていただきたいです！