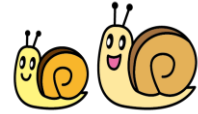


# 6月 食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和5年6月 第98号

毎年6月は国が定める「食育月間」です。私たちが生きていく上で「食べること」は欠かせないことができません。生涯にわたって健康で心豊かに過ごすためには、正しい食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。

## 6月は「牛乳月間」



1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。それに合わせて、日本でも一般社団法人Jミルクが、1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

## 6月1日は「牛乳の日」

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。給食の牛乳1本に含まれるカルシウム量は227mgです。他にも、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB2などの栄養が豊富に含まれています。

**Q.** なぜ、牛乳の味がいつもと違うように感じることもあるの？

**A.** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



中学生に必要なカルシウム摂取量(1日当たり)	
男子	1000mg
女子	800mg

12歳から14歳は、カルシウムの必要摂取量が、男女ともに一生で最も多くなっています。また、成長期の今が一番カルシウムを蓄えることができます。牛乳が苦手な人、アレルギーの人は他の食品からカルシウムを積極的に摂取しましょう。

**牛乳が苦手な人は…**

料理やお菓子に使うのがおすすめです。



**牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は…**

カルシウムの多い青菜や小魚、大豆製品などを意識してとりましょう。



# 食中毒にご注意ください



気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。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。食中毒予防のポイントについて知り、予防に努めましょう。

## 食中毒予防の基本!

## 食中毒予防の3原則

<b>「付けない」</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗う</li> <li>手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する</li> <li>器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<b>「増やさない」</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>食品は適切な温度で保管する</li> <li>調理後は早めに食べる</li> </ul>	<b>「やっつける」</b>  <p>中心温度 75℃ 1分以上 加熱!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかりと加熱する</li> </ul>
---	---	--

## 正しい手洗い方法を確認しよう

いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは予防の第一歩です。特に、食事の前は忘れずに手を洗いましょう。

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 手のひらで、指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるように洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**手洗いは30秒を目安に行いましょう!**

**洗い残しの多い〇部分は念入りに!**

爪が長いと、細菌が溜まりやすくなります。適度な長さに切りましょう。

