

食育だより 6月号

6月12日発行
行田市立 南小学校

だんだんと日差しが強^{ひざ つよ}く、気温や湿度も高^{きおん しつど たか}くなって、じめじめとした梅雨^{つゆ}の時期^{じき}を迎^{むか}えました。この時期^{じき}は、食中毒^{しょくちゅうどく}が発生^{はっせい}しやすくなりま^す。食中毒^{しょくちゅうどく}の基本^{きほん}は手洗^{てあら}いです。石けん^{せっ}を泡立^{あわだ}てて、しっか^りりと手^てを洗^{あら}う習慣^{しゅうかん}を身^みにつけるようにしまし^{ょう}。

学校給食の 衛生管理

学校給食^{がっこうきゅうしょく}をつくる時は、食中毒防止^{しょくちゅうどくぼうし}のために、衛生管理^{えいせいかんり}を徹底^{てってい}して行^{おこな}っています。清潔^{せいせつ}な施設^{しせつ}、調理機器^{ちようりきき}、服装^{ふくそう}、手洗^{てあら}い、食品^{しょくひん}の取り扱^{とあつか}いなど、さまざま^{ちやうい}なことに注意^{ちゆうい}を払^{はら}っています。

清潔な服装

調理員^{ちようりいん}は、せきから飛^とぶた液^{えき}や髪^{かみ}の毛^けなどが料^{りょう}理^りに入^いらないように清潔^{せいせつ}なマスク^{ぼうし}、帽子^{ちやうりい}、調理衣^{ちゆくよう}などを着用^{ちゆくよう}しています。



手洗いの徹底

作業前^{さぎょうまえ}は、個人専用^{こじんせんよう}のつめブラシ^{つめ}などを使^{つか}ってつめの間^{あいだ}も念入^{ねんい}りに洗^{あら}います。作業中^{さぎょうちゆう}もこまめに手洗^{てあら}いをしていま^す。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止^{おせんぼうし}のために、作^さ業^{ぎやう}の内容^{ないよう}によつて、エプロン^{えぷろん}や手袋^{てぶくろ}、履物^{はきもの}などを使^{つか}いわけています。



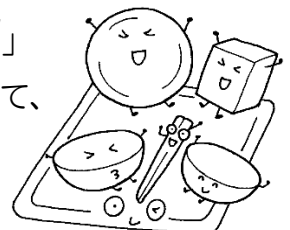
適切な温度管理

加熱^{かねつ}する食品^{しょくひん}は、中心部^{ちゆうしんぶ}が75℃で1分間^{ふんかん}以上^{いじょう}（二枚貝^{にまいがい}などは85~90℃で90秒間^{びやうかん}以上^{いじょう}）になるようにしていま^す。



6月は彩の国ふるさと給食月間です

埼玉県^{さいたまけん}では、6月^{がつ}と11月^{がつ}を「彩の国ふるさと給食月間^{きゅうしょくげっかん}」としています。地元^{じもと}の食^{しょく}材^{ざい}や郷土料理^{きやうどりやうり}などへの理解^{りかい}を通して、ふるさとへの愛着^{あいちやく}を深^{ふか}め、生産^{せいさん}に関わ^{かか}る人々^{ひとびと}へ感謝^{かんしゃ}の気持ちを育^{そだ}てるため、学校給食活動^{がっこうきゅうしょくかつどう}を進^{すす}めています。



給食がない日も牛乳を飲もう

給食に、ほぼ毎日必ず出ているものは何でしょう。それは、牛乳です。みなさんは、なぜ毎日牛乳が出るのか考えたことはありますか。6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」です。この機会に牛乳について、調べてみましょう。

牛乳でカルシウムをとろう


牛乳には、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主な成分で、丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。特に成長期のみなさんにとって、とても重要な栄養素です。給食に出る牛乳は200mlには、カルシウムが約220mg含まれており、1日の必要量の約1/4を取ることができます。

他の食品で同じ 220 mg のカルシウムを摂るには…

 しらす干し 105g 約 1.5 カップ	 ほうれん草 (生) 410g 2 把くらい	 木綿豆腐 (183g) 約 1/2 丁
 納豆 244g 5 パック (1 パック約 45g) ほど	 わかさぎ 50g 6 匹ほど	 乾燥ひじき (16g) ひじきの煮物 約 3 杯分

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



給食にほぼ毎日、牛乳が出る理由が、わかりましたか。休日や長期休暇のときも、意識して自宅で牛乳を飲むようにしましょう。また、乳アレルギーがある人は、小魚や豆腐、納豆などを積極的に食べるようにしましょう。ただし丈夫な骨を作るためには、運動も大切です。将来の自分のために、今からコツコツ「貯骨」をしていきましょう。