

6月 もりもり 食育だより

石見養護学校
令和5年6月23日
文責 窪田

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、朝夕は肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活と栄養バランスのよい食事に心がけ、丈夫な体を作りましょう。梅雨の時期から9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすいです。食中毒を予防するためには、食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。また手洗いなどの衛生に気をつけ、栄養と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

手を洗おう



『手洗い』は、食中毒予防の第一歩。きれいに見える手も細菌やウイルスがたくさん隠れています・・・！
また、食中毒を引き起こすノロウイルスは、アルコール消毒では防げません。正しい手洗いで食中毒を防ぎましょう！

てあら 手洗いのポイント ~ 食中毒予防の基本 ~



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間や、つめ、手首もよく洗って、水で洗います。

食中毒を予防するために



3原則

つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない（7割程度）



やっつける

- 中心部まで十分加熱する
- 器具の消毒



クイズ

6月は食生活に関する「〇〇月間」です。さて、何月間でしょうか？

- ①好きなものを食べる「給食月間」
- ②苦手なものを食べる「チャレンジ月間」
- ③食について考える「食育月間」



答え

毎年6月は「食育月間」となっています。

また、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どもの頃からの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、出来ることから「食育」に取り組んでみませんか？

食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

食品を選択する力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。

社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

トマトスープ

マグカップで作る
お手軽 1人分スープ



〈材料〉(1人分)

- トマト・・・1/2個
- たまねぎ・・・10g
- オリーブ油・・・少々
- スープの素・・・1つまみ
- 湯・・・150ml
- 塩・黒こしょう・・・少々

〈作り方〉

- ①トマトは1cm角のざく切り、たまねぎは薄切りにする。
 - ②カップに材料全部を入れ、電子レンジで約2分加熱する。
塩・黒こしょうで味を調える。
- (マグカップは電子レンジで使えるものにしましょう)