

# 6月給食だより

令和3年5月28日  
港区立高陵中学校

## 食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 食中毒予防の三原則

<h3>付けない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>手をきれいに洗う。</li> <li>野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<h3>増やさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<h3>やっつける</h3> <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	---	--



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「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」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

## 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

<h3>家族みんなで食卓を囲む</h3> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<h3>一緒に食事の支度をする</h3> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<h3>朝ごはんを食べる習慣をつける</h3> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<h3>体を動かす機会をつくる</h3> <p>おながやすい食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<h3>行事食や郷土料理を取り入れる</h3> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<h3>さまざまな味を経験させる</h3> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<h3>減塩を心がける</h3> <p>子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<h3>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</h3> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

## 給食の様子



## 給食×地理

5月13日(木)  
インドネシア料理



5月18日(火)  
スペイン料理



5月は、1年生が学ぶ社会科地理に関連した給食を出しました。

- 5月13日(木)「暑い地域の暮らし インドネシア」
- 5月18日(火)「温暖な地域の暮らし スペイン」
- 5月25日(火)「高地の暮らし ペルー」
- 5月28日(金)「世界各地の衣食住とその変化 ベトナム」

6月は、国語や音楽、理科、総合(1年生移動教室の長野県)に関連した給食が出ます。

インドネシア料理の「ピサンゴレン」は、揚げバナナのデザートです。初めて食べる人もいましたが、とても人気でした。食文化の違いを食べて学びました。