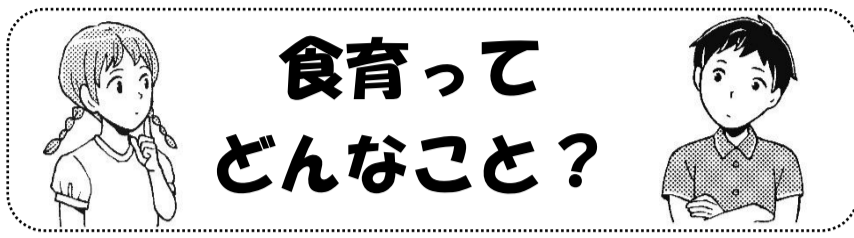




大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育って どんなこと？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか？食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。 	⑥ 野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども合わせて。
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 	⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。 	⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 	⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。 	⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

かむ力がつくのは どんな食べ物？

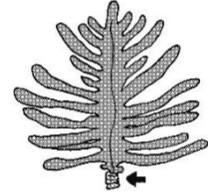
かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉、豚肉などです。干した食べ物もかみごたえが小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。



～海藻まめ知識～

わかめ

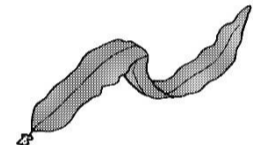
矢印の部分の名前は？



矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。

こんぶ

海の中でだしが出ないのはなぜ？



海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。

衛生に気をつけよう

梅雨入りが間近になりました。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

食中毒予防3原則と学校給食

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

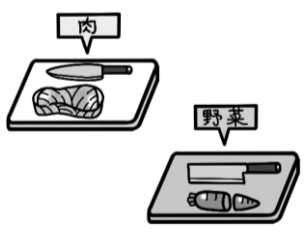


②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。



調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていたいただいたものを納品してもらいます。



③やっつける 生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



給食のお肉が赤っぽい。これって、食べても大丈夫なのかなあ。

安心してください！
しっかり加熱しています。



肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色します。これは肉に含まれるミオグロビンと呼ばれるたんぱく質内の鉄分が、熱に反応して酸化するからです。このミオグロビンには耐熱性のミオグロビンが存在し、いくら加熱しても変色せずに赤いままの肉もあります。

学校給食は調理のときに必ず85度以上に加熱されていることを確かめ、学校で再加熱をするときには、75度以上に温められていることを確認しているので、食中毒の心配をせずに安心して食べることができます。