

給食だより 6月号

令和5年5月31日
渋谷区立広尾小学校
校長 木田 義仁
栄養士 小山内 幸世

この時期はジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、朝晩と日中の寒暖差も大きいことから、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして免疫力を高める、脱ぎ着できる上着で体温調節をするなど、風邪をひかないように工夫して過ごしましょう。また、梅雨時といえば食中毒事故が起こりやすい時期です。高温多湿な気候は、食中毒の原因菌・ウイルスにとって活動しやすい条件の一つです。給食室では、万が一にも事故を起こさぬよう、食品の取り扱いに十分気を付けて給食を作っています。

6月は「牛乳月間」



6月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。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月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」

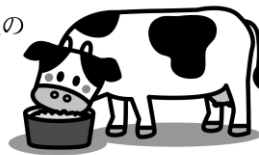
Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

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。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

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、牛は暑さに弱いため、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。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

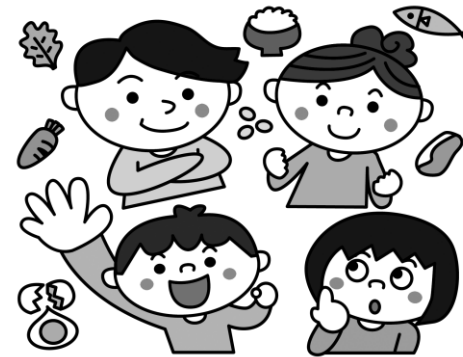
…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

食中毒に気を付けましょう

6～8月の高温多湿な季節には、細菌による食中毒が起こりやすくなっています。毎日の食事でも起こってしまう可能性があるため、食品を扱う際には十分注意しましょう。家庭での食中毒予防のポイントを紹介しましょう。



家庭でできる

食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭でも発生する危険性があります。予防のポイントをチェックして、清潔な環境を整えましょう。



食品購入	家庭での保存	下準備
生鮮食品は新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分が漏れないように分けて包みましょう。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、早めに使いましょう。	肉や魚を切った包丁やまな板で、そのまま生で食べる食品を切るのはやめましょう。
調理	食事	残った食品
加熱をする時は、中心部が75℃で1分以上が目安です。しっかり火を通しましょう。	食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔な食器や器具を使って食べましょう。	残った食品は小分けにして保存し、時間がたっているものは食べるのをやめましょう。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い（つけない）、食品は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが大切です。

