

食育だより

令和4年6月21日発行
 毎月19日は食育の日
 所沢市立北野中学校
 栄養教諭 T・M



6月は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。給食センターでは、食中毒予防を強化しています。食中毒予防の基本は手洗いです。1作業行うごとに、しっかりと手洗いを行います。また、調理時食材にしっかりと火を通し、中心温度85℃以上を徹底しています。

ご自宅でも、できることから衛生管理に十分気をつけてください。また、食中毒にならないためにも、日頃の生活を整えることで、免疫力を高められますので、体調管理の見直しをお願いします。

6月は食育月間です

<p>なぜ、今、食育を推し進めなければならないのでしょうか？</p>	<p>① 栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。</p>	<p>② 肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。</p>	<p>③ 過度の痩身志向。「自分は太っている」と考える人が10代女性にも増えている。</p>
<p>④ 食事や食べ物を大切にすることが欠如しがちで、食品のむだや大量廃棄の問題が起きている。</p>	<p>⑤ 食品の流通経路が国内外に拡大・複雑化して、食の安全性にかかわる問題もよく起きている。</p>	<p>⑥ 食の海外への過度の依存。日本の食料自給率は40%台からなかなか増加しない。</p>	<p>⑦ 伝統的な食文化が失われつつあり、料理や食に関しての知識や知恵の伝承がうまく行われていない。</p>

このような問題を解決するために、国では、食育基本法に基づき、食育推進基本計画を定め、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしました。この機会にぜひ日ごろの食生活をふり振り返り、「食」について考えてみてください。

地産地消！！～所沢ほうじ茶プリン～

今月の取り組みとして、5月の給食で提供した「ほうじ茶プリン」がどのように作られたのかをみなさんに改めてお伝えしました。そして、給食委員会のみなさんに感想をもらい食育掲示板に展示しました。感想には「美味しかった」「ほうじ茶の甘みを感じた」「また食べたい」などたくさんの意見をいただきました。



食育月間の取り組み

北野中学校では、給食委員会主催で、『給食コンクール』を6月14日から17日まで行いました。その中には10個の点検項目があり、クラスみんなで協力して、給食の準備から片付けまで手早く行って行っていました。

点検項目の一部をご紹介します。

- ★エプロン・帽子をきちんと身につけているか？
- ★ランチョンマットをしいているか？
- ★「いただきます」（「ごちそうさま」）が時間ちょうどか、それ以前にできたか？
- ★ゴミは分別され、牛乳パックはきちんとたためているか？

など、普段から取り組んでいる準備から片づけまでの確認を行っています。協力して「目指せ満点！！」



所沢市イメージ
 マスコット
 「トコロん」



3年生におじゃましました。
 全員揃って
 「いただきます」

各学年のフロアーに点検項目を
 写真で掲示しています。



こんなに「きれいに」片付け完了！！



◎この週間中は、担任先生や学年の先生が入れ替わり教室に入り給食と一緒に食べます。そして、点検項目について、色々な先生にみてもらっています。