

食育Information

毎月
19日は食育の日



今学期も残すところあと1カ月です。20日（木）は終業式、次の日からは待ちに待った夏休みです。家族や友達との楽しい計画に心弾みますね。せっかくの機会に体調を崩しては台無しです。三中生は「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

食中毒や食物アレルギーに気をつけていますか？（食育推進基本計画）

食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。手洗いは、予防の第一歩です。一方、食物アレルギーは免疫がかかわる症状です。

これで解決！食中毒予防のポイント

ー原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」ー

① 買いもの

日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。



② 買ってきた食品の保存

買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。



③ 調理前

食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。



④ 調理中

包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。



⑤ 食事中、食後

作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑥ 後片付け

食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。



食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。食物アレルギーに配慮した行動が全ての人に求められます。

必ず表示される 7品目 (特定原材料)

えび、かに、小麦、
そば、卵、乳、
落花生(ピーナッツ)

表示が勧められている 21品目 (特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、
オレンジ、カシューナッツ、
キウイフルーツ、牛肉、くるみ、
ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、
やまいも、りんご、ゼラチン

詳しくは

これで解決！食中毒予防のポイント
ー家でも食中毒はおきてしまうんです。気をつけて！ー【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/point.html>



7月の食材について

今月は、埼玉県産の米（彩のきずな）、小麦粉、みそ・しょうゆ（県産大豆と麦を使用）、尾崎農園さん（新座市本多）のじゃがいも、えだまめ、とうもろこしを使う予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

