



食育 Information

～ 6月は食育月間と環境月間～



●食育月間

2005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、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性をはぐくむためにも、子どものころからさまざまな『食』に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」 ～こんなことに心がけてみませんか～

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べる習慣をつける | <input type="checkbox"/> 塩分や糖分、脂肪の取りすぎに注意する |
| <input type="checkbox"/> 食べ物の選択や食事づくりができる | <input type="checkbox"/> 食材の無駄を減らすよう心がける |
| <input type="checkbox"/> 日本の食文化を理解して伝えることができる | <input type="checkbox"/> 食べ物や作る人への感謝の心を持つ |

●環境月間

環境基本法（1993年施行）で6月5日を「環境の日」と定められ、環境省ではこの日を含む6月を「環境月間」としています。日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。国際連合では2030年までに世界全体の食糧廃棄を半減させるなどの目標が設定され世界的にも関心がもたれています。食品ロス削減について、自分でできることを考えてみましょう。

・食品ロスとは・・・

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。売れ残りや期限が切れたもの、野菜等の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。



・買い物前に在庫の消費期限と賞味期限を確認しましょう

消費期限：「安全に食べられる期限」→品質の劣化が早い食品に表示される

賞味期限：「おいしく食べられる期限」品質の劣化が比較的遅い食品に表示される

どちらも未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう

・食べ物を使いきろう、食べきろう

料理を作るときは食べきれぬ量にしたり、皮を厚くむきすぎない、野菜の皮できんぴらを作るなどの工夫を試みましょう。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

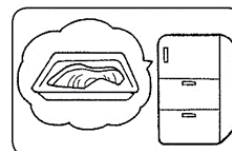
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



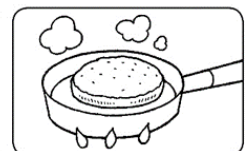
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。