

6月 食育だより

河内長野市学校給食会

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。

細菌の場合は一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。

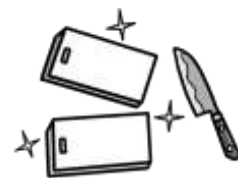
こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前、料理の前にはせっけんでよく手を洗しましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で野菜や果物など火を通さないものを切ってはいけません。生肉などは一番後に切るか、できれば調理器具を分けて使うようにしましょう。



生のままで食べず、中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。調理したなるべく早く食べきりましょう。

手のひらのこんなせまいところにも、目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。

そのため、手を洗わないで食事をする、食中毒の原因になります。



手洗い前の手をのぞいてみると…



手洗いをしましょう！

手洗いは、かぜや食中毒などの病気から私たちを守ってくれます。まずは食べる前の手洗いをしっかり行う習慣を身に付けましょう。

手洗いのやりかた

せっけんを泡立てる→手のひら→手のこう→指の間→親指のまわり→指先→手首→水でよく洗い流す→清潔なハンカチでよくふきとる→完成！



かわった
きれいなハンカチで
ふいてね

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

世界の料理～タイ～

ごはん、牛乳、ビーフンスープ

ガパオライス、目玉焼き



国名：タイ王国
首都：バンコク

首都バンコクを中心に、都市部には朝から晩までたくさんの屋台が並んでいます。大きなショッピングセンターには必ずといっていいほど大きなフードコートもあり、日ごろから食事を外で取ることが多いです。家で食事をする場合も、おかずは屋台で買うというのもごくふつうのことです。

南北に細長いタイでは、地域によって食べ物もさまざまです。北部はマイルドな味の料理が多く、代表的な料理はポークカレーの「ゲーン・ハンレー」や丸いおぼんに小皿料理が並ぶ「カントーク」。東北部は味が濃くからい味が特徴で、代表料理は青パパイヤのスパイシーなサラダ「ソムタム」やとりの炭火焼き「ガイヤーン」などです。海に接する南部は魚介類やフルーツが豊富で、スパイスを使ったからい料理が多く、代表的な料理にはピーナッツが入ったカレーの「ゲーン・マッサマン」があります。

ビーフンはタイでよく食べられている米からつくられた麺です。

ガパオライスの「ガパオ」とは、「ホーリーバジル」というハーブのことです。ひき肉や野菜などをホーリーバジルや唐辛子、魚を発酵させて作る「ナンプラー」という醤油のような調味料を使って味付けをし、ごはんにかけて食べます。

6月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）… レタス・玉ねぎ・きゅうり（富田林産を含む）・赤味噌