



食育だより9月号

令和6年9月20日発行
時津町学校給食公社



夏休みも終わり、学校生活が再開して3週間がたちました。給食を心待ちにし、元気に生活を送っている子どもたちがいる一方で、生活リズムがまだととのっていない子どもたちもいるようです。1日を元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムが大切です。早寝早起きを心がけ、毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしたいものですね。

生活リズムをととのえる早寝・早起き・朝ごはん

生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると言われています。早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけ、毎日を元気に過ごしましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌されて、日中に活動がしやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。午前中、元気に活動するためにも朝ごはんを食べましょう。

《早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント》

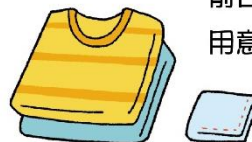
電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは、強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切るといいでしょう。朝日は体内時計のズレをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせてくれますよ。また、翌日の学校の準備は前の日にしておくで、朝の時間に余裕がもてます。できることから、やってみましょう。

暦の上では秋を迎えています。まだまだ暑い日が続いています。気温や湿度が高いと、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。手洗いや、食べものの温度に気をつけ、食中毒を予防しましょう。

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざま年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



つけない	増やさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。
		<p>中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上</p>

「レバーを食べよう！」



レバーとは、動物の肝臓の部分です。給食では鶏のレバーを使っています。



「においが…」 「食感が…」 とレバーを苦手とする子どもたちも多いようですが…

レバーは鉄分が多く、貧血の予防に役立ちます。また血を作ったり、元気な体を作ったりする栄養が多く含まれています。



レバーは栄養価が高く、子どもたちに食べてほしい食べものの一つです。そこで、給食では19日の食育の日に「鶏肉とレバーの揚げ煮(小学校)」、「鶏肉とレバーのケチャップ煮(中学校)」を実施しました。子どもたちが食べやすいように味つけをしました。給食を話題にし、子どもたちに感想をお聞きください。今後も、食べ方を工夫しながら提供していきたいと思ひます。