

戦いは続く・・・

新型コロナの終息の先が見えないまま、梅雨に突入しました。気温が上がり湿気が多いこの季節、食中毒菌はあっという間に増えます。

給食の調理員さんは、皆さんが思う以上に衛生面には気を付けています。



給食室での調理さんの姿を見たことがありますか？

白衣で身を包み、暑い調理室の中でも、マスクは当たり前。ひと作業ごとに手洗いをし、アルコール消毒。手袋着用。コロナだけではなくいかなる食中毒菌や異物が混入しないよう、衛生的で安全な給食を心がけています。

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



食育とは

〇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。

〇さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

食育は学校で学ぶ知識ではなく、日常から得られるものがほとんどです。料理をしてみて食材の特徴をつかんだり、さまざまな味の経験を試みたり、買い物で旬の野菜・果物を知るなど、ご家庭で実践できるものです。あまり難しく考えずに、腹を満たす食事から、心を満たす食事に変えてみてください。

給食時間に守ってほしいこと

新型コロナウイルス対策を含め給食の時間には次のことを守ってください。

- ・手洗いはきちんとすること（30秒が目安）
- ・なるべく向かい合わせにすわらないこと
- ・食堂の換気をする
- ・給食は座った席で静かに食べる
- ・いただきますをするまで、マスクは取らないこと
- ・食事の際、不要不急の私語はしないこと
- ・給食終了次第、速やかに食堂から出ること

ホントはみんなで楽しく会話をはずませながら食べてもらいたい。黙って食べるなんて、ありえないけど、感染防止のため、みんなで協力して事故が起きないようにしていきましょう。

新しい給食様式



噛む力と脳との関係は



かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。またよくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され「お腹がいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。