

食育 6月

感染症対策に加え、食中毒にも注意が必要です
 ~ 学校給食の衛生管理は表で紹介しています ~

新型コロナウイルスに感染しないため
 食中毒にならないため

のポイント

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。









体のキレは、「かむ」ことから始まる！？

「かむ」という行為は、スポーツの場面においていろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになっています。

食べ物を「かむ」ときに使う、口の周りの筋肉を「咀嚼筋」といいますが、プロスポーツ選手に協力してもらって行われた研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレー選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで、この「咀嚼筋」がよく動いていることがわかりました。スポーツ選手は体を動かすときに、やはり「かむ」動作をしていたのです。



食育フォーラム2022年6月号より抜粋

種類	ポイント	①つけない	②増やさない	③やっつける
食中毒		ていねいな 手洗い で、 細菌 や ウイルス を洗い流しましょう。 清潔なタオル等でふきましょう。 	調理したあとは、 すぐに 食べましょう。食べきれないものは、 冷蔵庫 で保管しましょう。 室温（35℃前後） で、 細菌が増殖 します。 	生で食べるもの以外は、 十分に加熱 しましょう。 中心温度は、75℃1分以上 ノロウイルスに対応する場合は、 85～90℃ で1分以上 
新型コロナウイルス		せきや、くしゃみ をまき散らさない。 小まめに部屋を 換気 する。  	マスク をつけて体に侵入させない。 バランスのとれた 食事 で抵抗力を高める。  	ていねいな 手洗い で、 ウイルス を洗い流しましょう。 清潔なタオル等でふきとり、 アルコール消毒 しましょう。 

梅雨に入ると、気温も湿度も高くなる日が増えてきます。体調管理は、もちろんですが、新型コロナウイルス感染症予防も行いながら、食中毒が起こらないよう食事にも注意が必要です。両方の予防ポイントを上記に紹介していますが、共通しているのは、『ていねいな手洗い』です。アルコール消毒の前に、まず、手洗いで汚れや細菌・ウイルスを洗い流すことが大切です。また、早ね・早起き・朝ごはんの習慣や、好き嫌いをなく食べる習慣を続けて、食中毒菌や、新型コロナウイルスなどに打ち勝つことのできる抵抗力を高めていきましょう。

栄養教諭 大平美佳