



食育だより

平成30年6月23日
八丈町立富士中学校
No.3
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 武井 祐里佳

6月の食育目標 衛生的な食習慣を身に付けよう🍴

6月は食育月間です。

平成18年3月に制定された「食育推進基本計画」で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」となりました。
毎日の食事でのさまざまな経験を通して、「食」についての知識と、「食」を選択できる力を身に付け、健康的な食生活が送れるようになってほしいと思います。
この機会に「食」について考え、家庭でできることから実践していきましょう。

保健美化委員会主催

残菜ゼロ運動🍴

6月12日(火)～15日(金)の4日間、残菜ゼロ運動を開催しました。
定期的に行われる残菜ゼロ運動は毎回各学年燃えています。



残菜量を確認中

結果

1位 3年生 残菜量 0kg
2位 2年生 残菜量 0.5kg
3位 1年生 残菜量 4.0kg



さすが、3年生ですね！残菜量0kgでした👏

2年生はあと少し！1年生は初めての残菜ゼロ運動でしたね。先輩たちの結果を見て、次は少しでも残菜を減らせるようにしていきましょう。

給食には、皆さんの必要なエネルギーや栄養素がたくさん入っています。
嫌いな料理を全て残してしまうと1食の栄養のバランスは崩れてしまいます。

嫌いな料理や食品を全て残すのではなく、少しでも良いのでチャレンジしてみましょう！

皆が美味しそうに食べている姿や中身が空っぽの食缶を見るととても嬉しいです。

給食を食べて毎日元気に過ごしていきましょうね！

残菜ゼロ運動
残菜ゼロを目指そう!!!
実施期間
6/12(火)
～6/15(金)
保健美化委員会

1年生		
日(月)	12日(火)	13日(水)
Kg	0.8 Kg	0.2 Kg
14日(木)	15日(金)	合計
2.4Kg	1.6 Kg	4.0 Kg

2年生		
日(月)	12日(火)	13日(水)
Kg	0 Kg	0 Kg
14日(木)	15日(金)	合計
0.2Kg	0.3 Kg	0.5 Kg

3年生		
日(月)	12日(火)	13日(水)
Kg	0 Kg	0 Kg
14日(木)	15日(金)	合計
0 Kg	0 Kg	0 Kg

職員室		
日(月)	12日(火)	13日(水)
Kg	0 Kg	0 Kg
14日(木)	15日(金)	合計
0 Kg	0 Kg	0 Kg

食中毒に気をつけましょう！

これから夏に向けて食中毒が起こりやすくなります。食品の取り扱いには十分に注意しましょう。



安全に食べるための5つのポイント

1. 細菌をつけない（清潔に保つ）

まずは、食べものに細菌をつけずに清潔に保つことが第一です。調理を始める前に必ず手や調理器具をきれいに洗いましょう。

2. 生の食べ物と加熱した食べ物を分ける

生の肉や魚には、食中毒を起こす細菌がついていることがあります。それらを扱った手、まな板、包丁などは、石けんや洗剤を使って洗い、ほかの食べ物に細菌がうつらないように気をつけましょう。まな板は、肉・魚用、野菜用で分けるのがお勧めです。買い物の時や冷蔵庫で保存するときなどは、ビニール袋やふたつきの容器にいれるなど、ほかの食べ物に直接触れないようにしましょう。

3. よく加熱する

細菌は熱に弱いので、肉や魚、貝などは、よく加熱することが大切です。（中心温度85～90℃で90秒以上）また、調理したものを温めるときも、しっかり加熱しましょう。

4. 食品を安全な温度に保つ

温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるのが原則です。生ものや残り物などは、冷蔵庫や冷凍庫を活用して保存し、早目に食べましょう。

5. 安全な材料を使う

食べ物を安全に食べるためには、安全な食べ物を選ぶことから始まります。消費期限切れのもの、変なおい・味のするもの、変色しているものなどは食べないようにしましょう。また、果物や野菜はきれいに洗ってから使いましょう。



月曜日から期末考査が始まります。

よく食べ、よく寝ることが大切です。また気分転換に軽い運動をすることもおススメですよ♪

体調管理もしっかり行いテストに臨みましょう！

次回（7月）の食育目標は、

『暑さに負けない身体をつくろう』です。

お楽しみに！！