

とだ しりがっこうきょうしよく
戸田市立学校 給食センター

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食」のこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

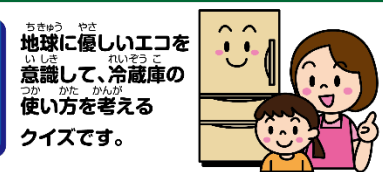
感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

エコを意識して上手に使いよう!
冷蔵庫クイズ



なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

<p>① とびらの開け閉め</p>	<p>② 食品はなるべく</p>	<p>③ 温かいものは冷ましてから</p>	<p>④ 食品はとりあえず</p>	<p>⑤ 冷蔵庫内の温度は</p>
-------------------	------------------	-----------------------	-------------------	-------------------

① とびらの開け閉めはすばやく行う。② 食品はなるべくすき間なくつめる。③ 温かいものは冷ましてから入れる。④ 食品はとりあえず全部入れておく。⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

<p>冷蔵庫</p> <p>① さかな ② はちみつ ③ 牛乳 ④ にく ⑤ 缶づめ</p>	<p>野菜室</p> <p>① レタス ② きゅうり ③ じゃがいも ④ たまねぎ ⑤ ほうれん草</p>
--	---

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!

① キャベツ	牛乳パック	タネやワタを取る
② ゴーヤ	スプーン	立てて入れる
③ 小松菜	新聞紙などの紙	まるごとくるむ

こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒で結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) 野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)