

鳥取県

学校給食会だより



令和6年6月7日

HPアドレス: <https://www.togk.or.jp>

6月号 (No.271)

(公財)鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL) 0857-23-7084
(FAX) 0857-27-8040
E-mail: kenkyu@togk.or.jp

令和6年度第1回理事会の開催について

6月4日(火)、令和6年度第1回理事会を開催しました。この度は、6名の理事及び監事の皆様にご出席いただき令和5年度の事業報告及び決算報告を行い全議案について慎重審議いただきました。

今後も、鳥取県内の食育の充実と児童生徒の健全な育成の発展のため、安全安心な学校給食用食材を供給し、併せて学校給食の充実に資するために事業を展開していきたいと思っております。本会も公益財団法人に移行して10年以上が過ぎました。これまで以上に公益性を高められるよう、職員一同事業に取り組んでいきたいと思っております。

食中毒を予防しよう

6月に入り梅雨時期になると、気温や湿度が高くなり体調を崩しやすくなります。気温が高くなってからこの時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすいので、特に注意が必要です。気温と湿度の高くなるこの時期に気を付けなければいけないのが、「細菌性」の食中毒です。

食中毒を予防するためには・・・

【つけない】【増やさない】【やっつける】



手洗いをする事は、食中毒予防になります。きれいに洗ったつもりでも、親指・指の爪・爪の間・指と指の間には特に汚れやバイ菌が残っています。手をこすり合わせるだけでは、バイ菌が残ってしまっているため、石鹸をつけて汚れを取ることを意識して手を洗いましょう。

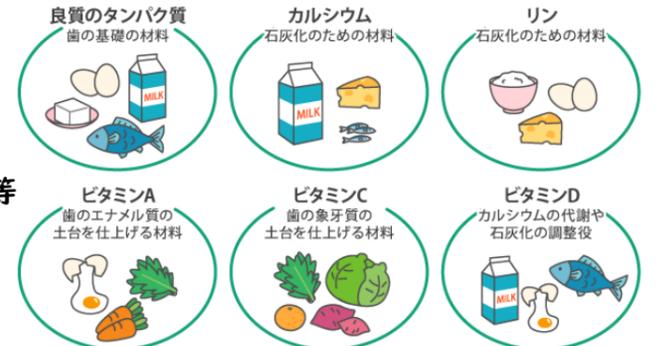
家庭でできる 食中毒を防ぐ6つのポイント

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ① 買い物
肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う | ② 家庭での保存
肉や魚はビニール袋に入れほかの食品とわける | ③ 下準備
野菜などは流水できれいに洗う |
| ④ 調理
肉や魚は十分に加熱する中心部を75℃で1分以上 | ⑤ 食事
作った料理は、長時間、室温に放置しない | ⑥ 残った食品
温めなおすときは十分加熱時間がたったものは捨てる |

虫歯予防

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。子どものときに生えている乳歯が虫歯になると、永久歯の歯並びに影響を及ぼすと言われています。また、乳歯は虫歯になりやすいため日頃の丁寧なケアが大切です。日々のケア以外にも、丈夫な歯を作るためにはバランスの良い食事を心掛けていきましょう。

丈夫な歯をつくる食事のポイントは、「偏食をしないこと」です。カルシウムを多く摂ると丈夫な歯ができると思われがちですが、歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と質の良いタンパク質、ビタミン等をバランスよく摂ることが大切です。



虫歯は食べ方で防ぐ!

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと唾液がよく出ます。野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を取り入れましょう。

Let's challenge 梅仕事

6月ごろに降る雨は梅雨と言いますが、これは「梅の実が熟する頃に降る雨」という意味です。こうしたことから、6月は完熟梅の季節とされ、かつて梅仕事は日本各地で見られる季節行事のひとつでした。

スーパーなどでは、梅や保存容器など、梅仕事に使う材料が店頭で並んでいるのを見かけるようになりました。梅干し・梅ジュース・梅ジャムなどは長期保存が可能で、この時期に梅仕事をしておくと1年を通して自家製の梅を楽しむことができます。しかし、梅仕事をするうえで気を付けなければいけないのが、梅の下ごしらえと保存容器の消毒です。梅の水気は丁寧にふき取り、保存容器はしっかりと消毒し、梅仕事にチャレンジしてみてもいいのではないでしょうか。



旬の魚紹介コーナー いわし

鰯

主に6~10月頃の初夏から秋にかけて旬を迎えます。体の側面に斑点が並んでいるのが特徴的で、大きさによって名前が変わる出世魚です。

