

食育月間の取り組み

取組団体・施設名	東大阪市集団給食研究会 児童養護施設 生駒学園	
取組の名称	給食だより	
実施時期	6 月	
取組みの目的	☐ 共食の推進 ☐ 朝食の摂取 ☒ 栄養バランスの良い食事の摂取 ☐ 野菜の摂取 ☐ 生活習慣病やフレイル予防・改善のための良い生活習慣の実践	☒ よくかんで味わって食べる ☒ 栄養成分表示への理解促進 ☒ 食品の安全性に関する知識の普及 ☐ 農産物の栽培体験の機会提供 ☐ 食品ロスの削減 ☒ 伝統料理や郷土料理の伝承
取組内容	1 週間ごとに給食だよりを作成し、毎週コラムを作成しています。 6 月は「歯と口の健康週間」「腐敗と食中毒」「熱中症を防ごう」「夏の食事」についてコラムを作成しました。 子どもたちには文章のみだと読みにくいと思い、イラストなどを使用し、分かりやすく読みやすいようにしました。 また献立では「ソースかつ丼」「和歌山ラーメン」などご当地メニューなども取り入れています。普段の食事とは違う新しい発見に気づいてくれたらと思っています。 (例 6 月 7 日～13 日のコラム)	
腐敗とは・・・微生物の増殖によって変色したり、ずっぱくなって、ニオイがする様になり食べられなくなる状態のこと。 食中毒とは・・・細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒物質が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害のこと。 腐敗している食中毒菌はいない 腐敗して食中毒菌が増殖 食中毒菌が増殖腐敗はしていない 食中毒にならない 食中毒になる 食中毒になる 腐敗と食中毒は違います。腐敗していてもその中に食中毒菌やウイルスがいなければ、食べても食中毒にはなりません。しかし腐敗してなくても、食中毒菌が増殖している場合があります。 食中毒が起こった時、同じものを食べていてもなぜか平気な人がいます。これは「体の抵抗力」の違いです。普段から好き嫌いせず何でも食べる人は健康で細菌やウイルスに強いのです！！  		
(例 6 月 21 日～27 日のコラム)		
熱中症を防ごう～暑い日の約束～ ①帽子をかぶろう ②喉が渇いていなくても、こまめに水を飲もう ③無理をしないで休もう  水を飲むのは、どんなとき？ ～こまめに水を飲んでいくかチェックしよう～ ☐ 登下校の前 ☐ 食事中 ☐ 勉強中 ☐ お風呂の前 ☐ 運動、外遊び ☐ 目覚め、ねる前 学校が通い人や、暑い日は水を飲んでから出かけよう。 食べものの味がよくわかるよ。 眼を使う時にも水は必要だよ。 お風呂でも汗をかくね。 たくさん汗をかいたときには、あらかじめ水を飲んでおこう。 ねているあいだも汗と尿で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯を忘れずに。		