

食育だよりNO.3



日増しに暑さが厳しくなってきました。日々の疲れも出てくる頃ではないでしょうか。元気に毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動が大切です。「はやね・はやおき・あさごはん」を実践し、生活リズムを整えましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので油断大敵です。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには食事や調理の前、動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。



下妻小学校給食室での取組紹介

学校給食は国の衛生管理基準に基づき、給食を提供しています。加熱時には中心温度が85℃以上の確認をしています。きゅうりも加熱し、中心温度を確認しているんですよ！また、衛生管理の基本は手洗いと言われており、二度洗いやアルコールの活用をしています。

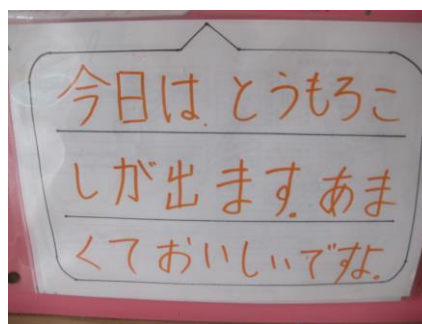
給食委員会の活動紹介



給食委員会の活動紹介をします。毎日、給食コーナーで当日の給食紹介をしています。給食をイラストや文章で紹介したり、栄養分類表に食品カードを表記したりしています。また、週末には「給食当番チェック表」という給食当番が健康かを確認する表を回収しています。これに賞賛のスタンプを押す仕事をしています。給食委員会の児童はみんな働き者で、一生懸命委員会活動をしています。



給食コーナー「栄養分類表」



給食委員会「おすすめコメント」

「給食当番チェック表」

★「下妻産のとうもろこし」が給食にできました★



6月19日（月）の給食には、下妻地区でとれたとうもろこしが登場しました。地元の農家さんが愛情をこめて育てた「みらい」という品種でした。生で食べてもおいしいそうです。とうもろこしの皮むきは、2年生の児童が行いました。下妻小学校 700 人分のとうもろこしを皮むきしてくれました。新鮮なとうもろこしは、甘くて人気がありました。

JA さんにとうもろこしについて教わりました



みんなで皮むきをしました



19日は、JA 常総ひかりの横川さんが来校されました。「下妻小学校の子どもたちに新鮮なとうもろこしを食べて欲しい！」と早朝4時にとうもろこしを収穫してくださいました。また、根っこつきのとうもろこしを持参くださり、児童と背比べをしました。

給食時には横川さんをお招きし、招待給食を行いました。2年生の児童も自分たちが皮むきしたとうもろこしを、笑顔で食べていました。



《とうもろこしの豆知識》

とうもろこしのヒゲの部分は、めしべです。おしべは、すすきのような部分です。とうもろこしの粒の数は、とうもろこしのヒゲ（めしべ）の数と一緒に、粒もたくさんあるんですね。

生産者の方の紹介

塚田さんご夫妻

お二人のとうもろこしは、道の駅で売り切れるほど人気だそうです。

塚田さんご夫妻はとうもろこしを育てて 40 年以上になるそうです。今年も甘くておいしいとうもろこしを提供してくださいました。

