



「その手の洗い方できれいになったかな？」

岡崎市長 岡崎市立男川小学校 栄養教諭 松井 涼香

家に帰ってきたときやごはんを食べる前、調理をする前などに手を洗うことは、食中毒や感染症を予防するためにとても大切です。家庭科や山の学習などで調理をする機会が増える5年生を対象に、望ましい手洗いの仕方を学習しました。普段の手洗いでは、目に見える汚れが落ちたことを確認できても、目に見えない汚れは、どこに残っているかは分かりません。そこで、ブラックライトを当てると洗い残しが見える液体を使い、自分たちの手の洗い残しを確認する実験を行いました。子供が自分たちで比較をしやすいように手洗い前後の手をタブレットで撮影しました。

液体を手にも擦り込んだ後、目に見えない汚れまで落とすためにはどうしたらよいか考えながら洗いました。その後、



【洗い残しを確認する子供たち】

ブラックライトに当てた手と写真で比較をしました。「爪のところがなかなか取れない」「かさぶたとか、ばんそうこのまわりは全然取れないね」など、細かい洗い残しに気付くことができました。

授業のまとめでは、「爪まで洗えるといいね」「指先もしっかり洗いたい」など洗い残しがあったところに気を付けたいと思う子供が多かったです。また、「時間をかけて洗うことが大事」「石鹸をしっかり使って洗うことが大切」と洗う時間の長さや石鹸を使うことの大切さに気付くことができた子供もいました。望ましい手の洗い方について、ご家庭でもお子様と一緒に確認してみたいかがでしょうか。

令和6年度学校給食メニューコンクール結果発表

「みんな食べたくなる!混ぜごはん(丼もの)」をテーマに市内小中学生を対象にアイデアメニューを募集しました。

総数213点の応募があり、その中から審査により、最優秀賞1点と優秀賞2点が決定しました。

入賞メニューは、来年1月(全国学校給食週間)または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに!

最優秀賞

プチプチ食感! 岡崎八丁みそそばろ

葵中学校 2年 内藤 夢結さん

優秀賞

法性寺ねぎと竹千代ポークの塩こうじ丼

広幡小学校 6年 山本 里圭さん

優秀賞

えいよう満点 お茶~はん

矢作南小学校 3年 佐々木 智也さん

食文化に関するアンケート

食文化条例制定に向けたアンケートを実施中です。

令和6年10月発行 岡崎市食育推進会議 (事務局: 保健部保健政策課保健政策係) TEL:0564-73-6022

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



もったいない! ~食品ロスが大きな問題になっている~

食品ロスってなに?
本来食べられるのに捨てられて、ムダになってしまっている食べ物のこと。



こんなにたくさん...
食べ物がなくて困っている人達が
いるのに...
食べ物を捨てることで資源のムダになっちゃう...
燃やすと二酸化炭素の量が増えて
環境が悪くなるよ...

日本で1年間に

472万トン

472万トンってどのくらい?

日本中のみんなが毎日おにぎりを1個分捨てていることになるよ。

おにぎり1個分だと少なく感じるけれど、学校みんなが捨てたら...
岡崎市の人たちみんなが捨てたら...
日本中の人捨てたら...すごい量!

1日1個でも1か月だと30個くらいになるよ

自分は食べ残してない? 関係ないって思ってる? 僕たちにも出来ることはあるんだ! 次のページにヒントがあるよ。

おうちで
できる

食品ロス対策のポイントだよ!

カードにある文を読んで、●の中の文字を同じ数字の□に書いてみよう! まめ吉が言っている言葉は何か? おうちの人とやってみてね!

1 2 3 4 5 6 7
物を かな でね

1 **食** べきれないのに大盛にしちゃったことはないかな? まずはごはんを残さないように **自分が食べきれる量を知ろう!**



6 **し** ょうひ(消費)期限は安全に食べられる期限だから、この期限の間に食べよう! **賞味期限**はおいしく食べられる期限。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけじゃないよ。

消費期限 **賞味期限**

2 たくさんもらった食べ物があるけど、**べ** きれないときは **フードドライブ** を利用して必要としている誰かに食べてもらおう!

フードドライブとは
各家庭で使いきれない未開封の食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動のこと。



4 **だ** いじょうぶで食べられるのに、外の箱だけへこんで、売れなくなった食べ物や、味はおいしいのに成長する時に変な形になって売れない野菜が食品ロスになることがあるんだ。
中身や味は問題ないから食べられるよ!



7 お買い物は **てまえどり!**

い つ食べる? 今日食べるなら、期限の短いものを選ぼう。お店の食品ロスを減らせるよ!

てまえどりとは
買ってすぐ食べる場合に商品棚の手前にある商品を積極的に選ぶ行動のこと。



参考: 農林水産省・消費者庁・環境省

3 **む** むむ... お茶碗にごはん粒が残っているよ。「ほんの少し」も集まると「たくさん」になるよ。
ごはんやおかずは食べきろう!



5 食べ物が冷蔵庫の中でくさっていたことはないかな? 週に1度は **冷蔵庫チェック** をして、くさらせる前 **に** 食べよう! **買いすぎ防止** にもなるよ!



出来ることがきっとある! 小さなことでも、みんなが毎日気を付ければ、大きな力になるよ!



食べ物を無駄にしないで