

給食だより

No.17

令和3年6月

帯広信楽苑

給食部門 発行

食欲とは何か②



前号で、食欲のコントロールは脳の中樞でなされており、そのシステムは人間だけでなく動物全般で同様であると書きました。

しかし、一般に動物では、食料が足りている環境で極端な栄養不足や肥満になるということはありませんが、人間社会ではそういったことが起きています。この違いは、一体何でしょうか。

一つには、私たち人間は文化をもち、十万年を超える長い歴史の中で文化を発展させてきたその先に、現代の食生活があり、時代と共に食べるものが変化してきたことが挙げられます。特に現代に近づくほど、短い期間で大きな変化が起きています。

動物は種により必要とする栄養素が違います。パンダは笹を食べ、コアラはユーカリを食べるように、動物にはそれぞれ固有の食料があり、それを食べることで必要な栄養素を摂取します。自身に必要な栄養素を摂るために、本能的に自身が食べるべき生物を食料と認識し、食べるわけです。

では私たち人間は歴史上、何を食べてきたのでしょうか。最も長く続いた旧石器時代（約一万二千年前まで）には野生動物を狩って食し、続く縄文時代（約二四〇〇年前まで）にはドングリなどを採取し渋抜きをして食べることができるようになりました。日本では貝や魚なども採取していたことがわかっています。続く弥生時代（約一七〇〇年前つまり西暦三〇〇年頃まで）に、稲作などの農耕が本格的に行われるようになり、こうして食料の幅を広げ、私たちの命は現代まで繋がれてきました。（次号に続く）



食中毒を予防しましょう



これからの時期は気温や湿度が上がり、食中毒に注意が必要です。食事の前や、ご自身で簡単な調理をされる場合には、気を付けましょう。

食中毒予防の3原則

- 菌をつけない
- 菌を増やさない
- 菌を殺す



菌をつけない



食事の前や、食品に触れる前には、せっけんで十分に手を洗い、清潔なタオル又はペーパータオルで手を拭きましょう。調理器具は、清潔に保ちましょう。

菌を増やさない



消費期限内に食べましょう。開封した飲料やご自分で調理した食べ物は、速やかに食べましょう。一度に食べきれないときは、冷蔵庫で保存し、なるべく早めに食べきりましょう。

菌を殺す



十分な加熱調理によって食中毒の原因となる菌は死滅します。加熱されていない生ものには注意が必要です。



6月の行事食



6/23(水)おやつ提供 メロンとマンゴーのサイダーゼリー

6/25(金)セレクト食 ( 卵とじ丼 /  エビカツ)

6/30(水)セレクト食 ( カレイの焼き浸し /  バンバンジー)