



給食だより 6月

梅雨の時期は、気温の変化も著しく体もだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。また、気温や湿気から細菌が繁殖しやすい時期でもあるので、食中毒にも注意が必要です。

< 食中毒を予防しよう! >

食中毒を予防するには、細菌、ウイルス、有害物質などが付着した飲食物、自然毒が含まれる食材を口にしないことが大切です。

以下のことに気を付けて、食中毒を発生させないようにしましょう。

① 付けない

○正しく手洗いをするのが大切です。石鹸やハンドソープを用い、手の平と甲はもちろん、指と指の間、爪の間、手首などをしっかりと洗いましょう。



② 増やさない

○調理済みの食品は早めに食べるようにしましょう。もし残ってしまった場合は、小分けにして冷めてから冷蔵庫で保管することをおすすめします。



③ やっつける

○料理を作るときは、食材の中心まできちんと火が通るまで加熱する。
○また、食後の食器は、細菌の繁殖を防ぐために早めに洗うようにしましょう。



～ 食中毒を防ぐポイント ～

- お弁当を作る際は、冷めてからお弁当箱に入れる、生ものや水分が出やすい食べ物は入れないなどの工夫するようにしましょう。
- 生ゴミはため込まず、こまめに捨てるようにしましょう。

🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 6月は「食育月間」 🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では、食に関する体験や知識は様々な機会に学ぶことができるので、家庭でも楽しみながら取り組んでほしいと思います。

食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る

心身の健康

望ましい栄養や食事のとり方を身につける

感謝の心

食べ物を大切にし、感謝の心を持つ

社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる

食文化

地域の産物や食文化・歴史を理解し、大切にする