

6月に入ると梅雨の季節がやってきます。蒸し暑くじめじめとした日が続くと身体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。しっかりと手洗いをして、身の回りを清潔にして過ごしましょう。

今月のもくひょう  
衛生に気をつけましょう



毎年6月は『食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間』、そして毎月19日は『食育の日』です。食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れるよう、生きる上での基本を育てようというものです。

—できることから始めてみましょう—

(家族と買い物)

(クッキング)

(食事のお手伝い)

(野菜の栽培)



## ①食品の購入

- ★新鮮なものを購入しましょう。
- ★冷蔵品・冷凍品は買い物の最後に購入し、すみやかに持ち帰りましょう。

## ②家庭での保存

- ★持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ★食品を詰めすぎないようにしましょう。

## ③下準備

- ★手を石けんでよく洗いましょう。
- ★食品は流水でよく洗いましょう。



ポイントをおさえて家庭でも食中毒を予防しましょう。

## ⑥片付け

- ★まな板、包丁、スポンジなどは使用後に洗剤でよく洗い、乾燥させましょう。こまめに消毒することも大切です。

## ⑤食事

- ★手を石けんでよく洗いましょう。
- ★調理後はすぐに食べましょう。
- ★残った料理は冷蔵保管し、早めに食べましょう。

## ④調理

- ★清潔な器具を使いましょう。
- ★加熱して調理する食品は、十分に加熱しましょう。



1年生 Oさん ・たくさんたべて おおきくならう

1年生 Nさん ・あさごはん しっかりたべて いちにちげんき

1年生 Kさん ・にく さかな やさい たべてぐんぐんそだとう

2年生 Hさん ・きゅうしょくは えいようバランス ばっちりだ

3年生 Mさん ・きゅうしょくは みんなのみらいをつくる おくりもの

3年生 Tさん ・にがてでも その一口が だいいっぱ

3年生 Sさん ・すききらい あんまりしないで たべようね

4年生 Mさん ・のこさずに たべるみんなは いっとうしょう

5年生 Kさん ・朝ごはん しっかりたべて パワーアップ

6年生 Hさん ・給食も 全力で食べる 正善っ子