

6月 食育だより

令和3年5月28日(金)
内牧小学校



田んぼのかえるが元気よく歌い始めました。これから、学校給食にいちばん気を遣う季節を迎えます。給食室でも、いつもより一層衛生に気を配って参ります。みなさんに、安全でおいしい給食を、楽しく食べてもらうのが、給食室のみんなの心からの願いです。みなさんも給食当番さんを中心に、給食前の手洗い、消毒、マスク着用をしっかりとしましょう。

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

今月の給食目標

衛生に気をつけましょう。



今月は「食育月間」です

平成17年に制定された食育基本法。ここでは、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。私たちが生きていく上で、食べることは欠かすことのできないこと。大人になっても健康で元気な生活を営むためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、食を選択する能力を養うことが大切です。家庭でできることはたくさんあります。できることからはじめてみましょう。

旬の食材を使う



家族で食卓を囲む時間をつくる



親子で料理をする



減塩



食塩や脂肪の多い食べ物を控える

産地や食品表示を確認する



はやねはやあきあさごはん



6月4日(金)から11日(金)の1週間、給食委員さんを中心に「早寝・早起き・朝ごはん運動」を実施します。「朝ごはんを食べてきましたか？」と声かけをします。朝ごはんは1日の元気の源ですので、しっかり食べて、素敵な1日をスタートしましょう。



※令和元年度の様子です

食中毒が増える時期！

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがい忘れずに！

ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱(75℃1分以上)をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は**手洗い**です！