

きゅうしょくだより

令和4年6月
流山市立
東深井小学校

梅雨入りが近づいてきました。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったり、体調をくずしやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを使うなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

また、梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が起きやすくなります。食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。そして、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。給食の時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。これをきっかけに、ふだんの食生活を振り返ってみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう！

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？

2



好ききらいをしないで食べていますか？

3



できるだけ家族そろって食事をしていますか？

4



食事の準備や後片づけなどのお手伝いをしていますか？

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大切にしていますか？

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか？

食中毒予防の3原則

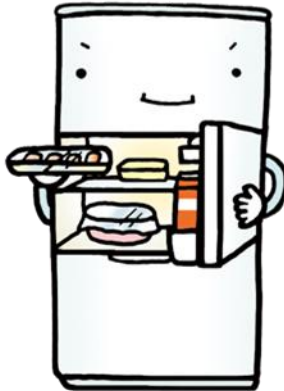
食中毒とは、細菌やウイルスのついた食べ物を食べることで、腹痛や下痢・発熱など具合が悪くなってしまうことです。細菌やウイルスは目に見えないので注意しましょう。

つけない！



調理前はせっけんでしっかり手を洗いましょう。まな板、ふきん、シンク回りなど調理器具や台所を清潔に保ちましょう。

ふ
増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要なときは冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける！



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと使い分けましょう。

6月15日は県民の日

「県民の日」は、「県民が千葉県のことを知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、より豊かな県になることを期待する日」として、昭和59年に制定されました。これは、明治6年6月15日に当時の木更津県と印旛県が合併して千葉県が誕生したことに由来しています。

6月14日（火）の給食は県民の日にちなんで、千葉県の食材を多く取り入れた献立にしました。

- ・コーンピラフ：米（流山産）
- ・チーバくんシチュー：牛乳・にんじん・さつまいも（千葉県産）
- ・カラフルソテー：豚肉・にんじん・キャベツ（千葉県産）



また、チーバくんシチューに入っているチーバくんの形をしたパプリカを探す、「チーバくんをさがせ！」を行います。おいしく給食を食べ、チーバくん賞をゲットしましょう。