

きゅうしょく 給食だより

まいつき 毎月19日は食育の日



れいわ 令和7年
ねん がつ ごう
6月号

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

6月は夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えます。体調を崩しがちなこの時期こそ、しっかり食事をとり、しっかり運動し、そして睡眠を心かけ、毎日元気に過ごしましょう。また、食中毒の発生が多くなる時期であるため、正しい手洗い方法を確認し、衛生にも十分注意しましょう。

6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。この機会にぜひ、ふだんの食生活を家族みんなで振り返ってみてください。

食育月間

かえ ふり返ってみよう！

まいにち
毎日の
しょくせいかつ
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好き嫌いをしないで食べていますか？



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？



食品を買うときには、表示をよく見てていますか？

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

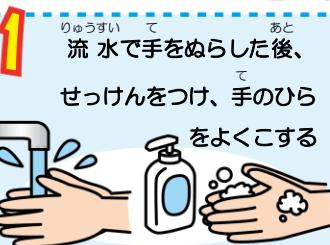
よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



正しい手あらいを確認しよう

手あらいは、食中毒や感染症予防の基本です。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒が増える時期をむかえる前に、正しい手あらいの方法を確認しましょう。

正しい手洗い方法



1 りゅうすい て
流水で手をぬらした後、
あと て こう の
せっけんをつけ、手のひら
をよくこする



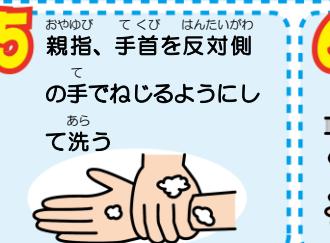
2 て こう の
手の甲を伸ばす
ようにこする



3 ゆびさき つめ あいだ
指先、爪の間を
ねんい 念入りにこする



4 ゆび あいだ あら
指の間を洗う



5 おやゆび てくび はんたいがわ
親指、手首を反対側
て の手でねじるようにし
あら て洗う



6 りゅうすい じゅうぶん あら なが
流水で十分に洗い流し、
せいかつ 清潔なハンカチやタオルで
と ふき取る



7 あら のこ おお ぶぶん ねん
あらのこ おおぶぶん ねん
洗い残しの多い〇部分は念入りに！
つめ 爪はあらかじめ
みじか き 短く切ってお
きましょう