

給食だより



令和5年
6月号

毎月19日は食育の日

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てきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなるため、衛生には十分注意しましょう。しっかり食事をとり、しっかり運動し、そして睡眠を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です！

食育月間

毎日
食生活



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？



好ききら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、表示をよく見えていますか？

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、ふだんの食生活を振り返ってみてください。

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



洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう