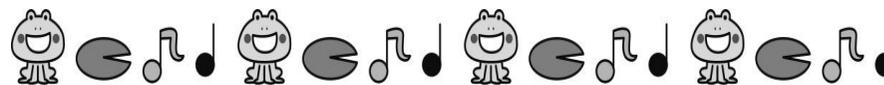


6月 給食だより



初夏を感じるこの頃ですが、もうすぐ梅雨がやってきます。雨が降り、気温も湿度も高くなると、食中毒が発生しやすくなります。食事の前の手洗いをしっかりするなど、十分気を付けるようにしましょう。また、体がだるく、食欲がなくなりがちです。バランスの取れた食事を心がけ、元気に夏を迎えましょう。



平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。

この期間、全国で様々な食に関する取組が行われています。

☆みんなで食育☆



●スーパーやお店で...

「この野菜の名前は？」
「どこでとれたのかな？」
「今が旬のものはね…」
「魚の見分け方はね…」



●台所で...

「今日の料理の材料は何か？」
「上手にお手伝いできるかな？」
「みじん切りの仕方はね…」
「材料をムダにしないコツは…」



●食卓で...

「苦手だけど食べてみよう」
「テレビは消そうね」
「どんな味？」
「どんな食感？」



●他にも...

「食事の前には手を洗おうね」
「上手に箸を持てるかな？」
「ご飯粒を残さずにね」



「食育」とは、子供の頃から体によい食べ物を選ぶ目を育て、食の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かな心を身に付けることです。
「おいしいね。」と言いながら家族みんなで食卓を囲んだり、お子さんと一緒に料理をしたり、郷土料理に目をむけたりするなど、各家庭に合った取組をしてみてください。

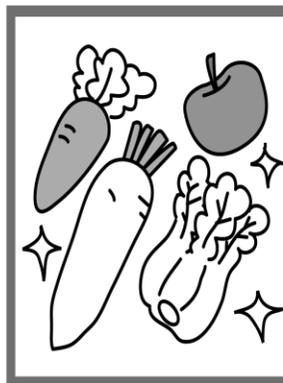
温度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
栄養 (水でもよい)



条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために...

元気がいちばん

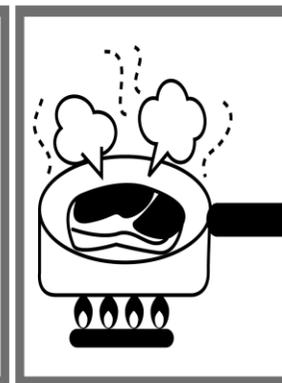


新しいものをきれいに洗って使う。

・外から帰ったとき
・トイレのあと
・調理前・食事前



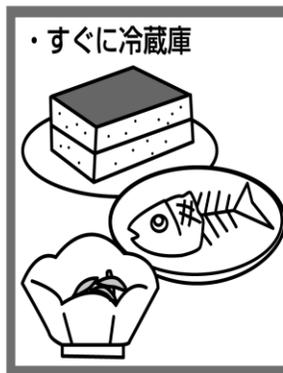
手洗いをきちんとする。



十分に火を通し調理後すぐに食べる。



ふきん・まな板を消毒する。

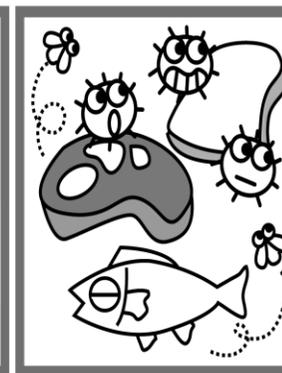


食べ残しを置いておかない。

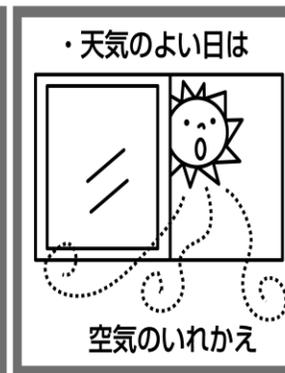
・すぐに冷蔵庫
・ひんぱんに開けない
・早く食べる
・入れすぎない
・こまめにそうじ



冷蔵庫の中も安心しない。



腐ったもの、カビの生えたものは食べない。



家の中も清潔にする。