

* 6月は食育月間です *

平成17年6月に成立した食育基本法を踏まえて、毎年6月が「食育月間」と定められました。日本では近年、食をめぐる環境が著しく変化し、朝食欠食や肥満・生活習慣病の増加など様々な問題を抱えています。食育基本法では、食育は生きる上での基本であり教育の3つの柱である「知育・徳育・体育」の基礎という位置づけがされました。様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を身につけて健全な食生活を実践できる人間を育てる食育をしていく必要があります。食育は、学校に限らずご家庭や地域でも取り組んでいくことが大切です。身近なことから積極的に実践してみましょう。

家族で食卓を囲む

朝ごはんをきちんと食べる

早寝早起きを望ましい生活リズムを身につける

食を大切にする
気持ちを持つ

さまざまな味の経験をする

食事の準備や
後片付けを手伝う

衛生的な食習慣を身につけよう

梅雨の時期は気温が高く、湿気が多くなり食中毒菌があつという間に増えます。特に手には様々な雑菌が付着しているため、食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、食事の前には手を石鹸できれいに洗いましょう。ご家庭では台所や食卓を清潔に保ち、肉や魚等の生鮮食品はしっかりと加熱し、お総菜なども購入後はできるだけ早めに食べるようにしましょう。

《食中毒予防の三原則》

食中毒菌を...

- つけない (手洗いをしっかり行う)
- 増やさない (生鮮食品等早めに食べる)
- やっつける (十分な加熱をする)



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

6月4日～10日は 歯の衛生週間です！

よくかむことは、単に食べ物を小さくすることだけでなく、さまざまな効果があります。

- 食べ物の消化・吸収をよくする
- 虫歯の予防に役立つ
- 肥満を防ぐ
- 脳の働きを活性化させる

歯を大切にしていね



食べた後の
歯磨きも忘
れずに！

今月の給食

5(木) きりいかのサラダ

かむことを意識して食べましょう。

19(木) 食育の日

仙台の郷土菓子「雁月(がんづき)」と東京産牛乳を出す予定です。

27(金) あじさいゼリー

2色のゼリーであじさいのように見立てます。

お知らせ

先月、給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。

- 米・青森
- パン・カナダ・アメリカ産小麦
- にんじん・徳島・千葉
- 玉ねぎ・北海道・兵庫・佐賀
- キャベツ・愛知・神奈川・茨城
- きゅうり・宮崎・埼玉
- もやし・栃木
- じゃが芋・鹿児島・長崎
- にんにく・立野町・青森
- しょうが・高知・長崎