

いよいよ梅雨の季節が始まります。と同時に食中毒の発生が多くなります。重症化すると命に関わります。ご家庭でも日ごろから予防につとめてください。食中毒予防の3原則は、「つけない、増やさない、やっつける」です。

- つけない…感染を防ぐために、手をしっかり洗いましょう **食中毒に注意!**
- 増やさない…新鮮な野菜、肉、魚は冷蔵庫で保存しましょう
- やっつける…十分に加熱しましょう



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」です。

学校給食は、お友達と楽しく食べることで食への関心を育てる時間です。

子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。

★ご家庭でできる食育★

- 朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。
- 季節や地域の食べ物をとり入れましょう。
- 子供と一緒に食事の支度をしましょう。



家族そろって食卓を囲みませんか? ☆☆☆☆☆



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べていると言われています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんを家族そろって食べることも少なくなっているようです。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

「食育」とは…
(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

6月4日~10日 歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻りません。子どもの頃からきちんと予防することが肝心です。

虫歯をふせぐ食べ方

- 食事やおやつは時間を決めて食べる
- よくかんで食べる
- 好き嫌いをせず、バランス良く食べる
- 歯にくっつきやすい物はなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど)
- 食べた後は歯をみがく習慣を!

★6月の献立より★

◎運動会応援献立：6月3日(金) …「たれかつ丼」と「紅白ゼリー」
• 全員頑張って勝って欲しいと、勝つとトンカツ、運動会カラーの赤を取り入れた紅白ゼリーで応援します。

◎沖縄料理献立：6月23日(木) …「タコライスとサーターアンダギー」
• タコライスとは、メキシコ料理の「タコス」をごはんと一緒に食べるという沖縄生まれのメニューです。サーターアンダギーは沖縄県の揚げ菓子の一種で球状の揚げドーナツです。

- ◎季節のフルーツ①：6月21日(火) …「メロン」
• メロンの時期は5月~7月です。
- ◎季節のフルーツ②：6月28日(火) …「さくらんぼ」
• さくらんぼの時期は5月~7月で、6月が一番旬です。

★試食会のお知らせ★

7月1日に試食会を行います。献立は行事食の「たこめし・千草焼き・冬瓜スープ・水ようかん」を予定しています。