

# 6月給食たより

令和元年6月  
練馬区立石神井南中学校

いよいよ梅雨の季節が始まります。それと同時に食中毒の発生が多くなります。ご家庭でも日頃から食中毒予防につとめましょう。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
- ・ 増やさない・・・食材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



食育は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていいただければと思います。

## 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

### 乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

### 学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

### 成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

### 高齢期

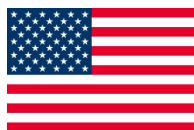


食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

## ★今月の献立より★

### ◎6日(木) アメリカ料理

- ・ ジャンバラヤ
- ・ ガーリックポテト
- ・ トマトスープ



### ◎10日(月) 入梅献立

- ・ 麦ごはん
- ・ いわしの梅煮
- ・ もやしのピリ辛サラダ
- ・ 沢煮椀

### ◎19日(水) 練馬区産キャベツ献立

- ・ 回鍋肉丼
- ・ ニラ玉スープ
- ・ 果物(メロン)

～ 給食費振替日 ～

6月5日(水)

