



食育だより 6月号

令和4年6月6日

世知原給食センター

文責 栄養教諭 末永由紀子

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど。身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

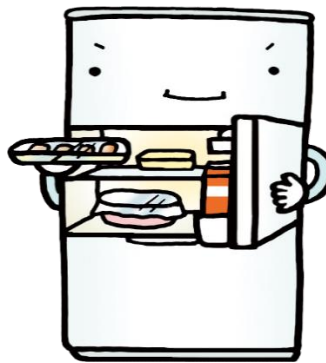
しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防の 3原則

つけない！



調理前の手洗いは石けんで。ふきん、まな板など調理器具などの衛生に気を付けましょう。

増やさない！



調理したら早めに食べましょう。保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし詰め込みすぎに気をつけましょう。

やっつける！



中までしっかり加熱をしましょう。

がつ しょくいっげっかん 6月は食育月間です！

平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となりました。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、様々な授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、心だんの食生活を振り返る機会にしてみましょう。

- ① 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？
- ② 好き嫌いをしないで食べていますか？
- ③ 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？
- ④ 食事の準備や後片づけをお子さんと一緒にされていますか？
- ⑤ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- ⑥ 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にしてたべていますか？
- ⑦ 食品を買う時に表示をよく見えていますか？

