



# 6月給食だより

令和6年 6月  
萩野台共同調理場

しょくいく げっかん

## 6月は食育月間です！

アメリカには「**You are what you eat.**」(あなたはあなたが食べたものである)ということわざがあります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まると言う意味です。みなさんは自分の食事にどれくらい気をつけていますか？



カップラーメンやインスタント食品をとりすぎていませんか？



おかしやジュースのとりすぎで、ごはんを残したりしていませんか？

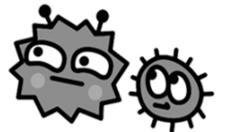


食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。特に体が大きくなる成長期の食生活は、一生を健康にすごしていくためにとても大事です。そのため、給食は成長期のみなさんに必要な食事量や栄養素を計算して作られています。「苦手だから」「量が多いから」と給食を減らしたり、「これは好きだから」と偏ったものばかり食べたりしていませんか？

**「You are what you eat.」(あなたはあなたが食べたものである)**

自分の食生活を見直し、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいので、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

## 手洗いのタイミング

### こんな時は必ず手を洗いましょう

- 食事やおやつの前
- 外から帰った時
- 料理をする前
- トイレの後
- 掃除の後
- 動物を触った時

