

6月 給食だより



令和5年6月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなってきます。季節の変わり目に注意しましょう。

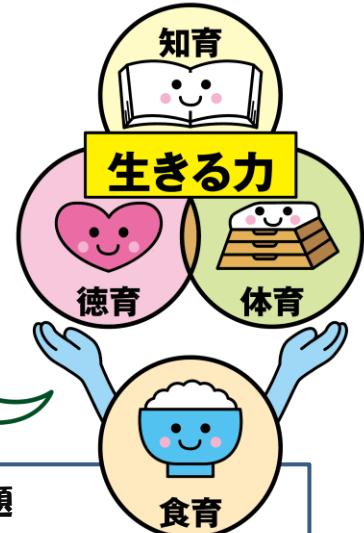
規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



かほく市が取り組んでいる第3次食育推進計画の重点課題

- ★食べ物が食卓に届くまでの過程を知りましょう
- ★「早寝早起き朝ごはん」から始まる望ましい生活習慣を身につけましょう
- ★行事食・郷土料理を知り、次世代につたえましょう

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度を する 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	-----------------------------------	----------------------



学校での
手洗いの
タイミング

- ・登校時や外から教室等に入る時
- ・トイレの後
- ・給食の前後など

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう