

給食たより 6月

令和2年 田鶴浜学校給食センター

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいですね。6月は食育月間です。また、6月4日から10日は歯と口の健康週間でもあります。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

梅雨時期は、雨が降って必然的にご家庭で過ごす時間が増える時期です。食事の時に家族と一緒に食べたり、そのお手伝いをしてみましょう。また、お家の人と料理やお菓子作りにチャレンジしても楽しいかもしれませんね。

おうちでチャレンジ！ あれも食育 これも食育

親子でクッキング



料理を通したコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子でお買い物



旬や食べ物の値段から、社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場です。

家族が会話がはずむ食卓



学校であったことなどを話すことで、表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで、社会性や自立心を育みます。

野菜を育てて親子で収穫



見慣れた食品にも生き物としての命があることが実感できます。食べ物をいつくしみ、大切にすることが育まれます。

おいしく食べるには歯が大切です。

★よくかむためには、具材を大きく切る、硬いものを入れるなど、ちょっとしたポイントでよくかむメニューになります。食べる時はみそ汁などで口の中の食べ物を流し込まない、かんで食べることを意識してくださいね。

気温・湿度が上がると、菌が元気になる。

食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い（つけない）、食品は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが大切です。



つくってみよう！！

《リヨネーズポテト》

(材料)	4人分	作り方
ぶた肉	80g	① ぶた肉はひとくち大に切る。
たまねぎ	100g (1/2個)	② たまねぎは5mm幅にスライスする。
ポテトチップス	100g	③ ②が炒まったら、ケチャップ以下の調味料を入れ
ケチャップ	大さじ2	味をなじませる。
デミグラスソース	大さじ1	④ ポテトチップスを入れてよく混ぜ、ポテトチップス
さとう	小さじ1	がしんなりすれば出来上がり。
赤ワイン	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
油	大さじ1	

※ポテトチップスはうす塩味を使ってね

6月4日～10日

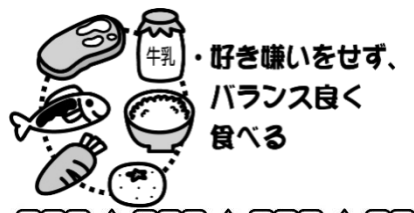
歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

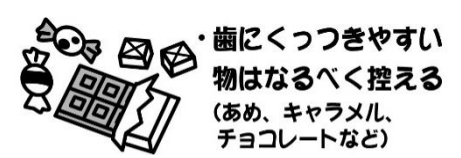


・食事やおやつは時間を決めて食べる

・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランスよく食べる



・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！