

6月 給食だより



令和4年6月
津幡中学校長 小村 隆典
栄養教諭 小鹿山久美

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。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒の3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!



平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。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、さまざまな授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしましょう。

食育月間

ふり返ってみよう!

毎日の
食生活

1



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?

2



好ききら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



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしていますか?

6



家族や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには表示をよく見えていますか?

給食室でも徹底しています!

食中毒予防の3原則

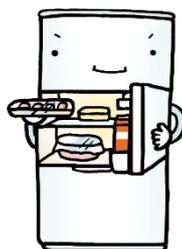
★食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかりと実行しましょう。

つけない!



調理前の手洗いは石けんでしっかりと。まな板、ふきん、シンク周りなど調理器具や台所の衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

増やさない!



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要な場合は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

やっつける!



中まで十分に加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものと分け、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。