

給食だより

〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・ただししいせいでよくかんでたべよう。

中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

梅雨入りもまぢかですね。ジメジメと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調をくずしがちな時期です。食中毒も発生しやすくなるので、うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

◆きちんと手を洗おう! ◆



手あらいは、手のひらだけでなく、手の甲や指と指の間、手首や親指、指先やつめなど、意識して洗わないと忘れてしまったり、汚れが十分に落ちなかったりする場所があります。また、水だけで簡単に洗っただけでは、手のしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって洗う前より菌が多くなってしまいます。みなさんができる最大の予防は手あらいです。石けんをていねいに手を洗いましょう。

〇 6月は食育月間です 〇

毎月19日は食育の日
家族とろって食事をしよ



平成17年7月に食育基本法が施行され国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を浸透するために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と決めました。

★食育って何だろう？

1. 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
2. さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

★家庭でできる食育は？

- 朝ごはんを毎日食べよう。
- 子どもと一緒に食事をつくろう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。



～今月の地産地消食材：たまねぎ～



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜で、いろいろな料理に使われます。生で食べると、とても辛いのですが、炒めたり煮たりして熱を加えると、辛い味が甘い味に変わります。この甘みが料理をととてもおいしくしてくれます。