平成３０年度　　６月号　　日光市立大沢小学校

給食だより

○今月の給食目標○

よくかんでたべよう。

低・ただしいし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。

６月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日ごろの食生活について見直しましょう。

衛生に気をつけましょう！

気温や湿度が高い時期には、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期でもあります。細菌は目に見えません。食中毒を防ぐために大切なことは、きちんと手洗いをすることです。

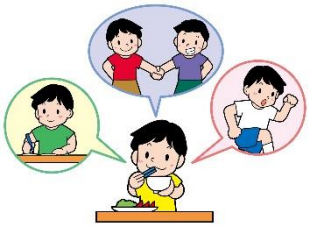
手を洗うのは「あと」と「まえ」

トイレの「あと」や、家に帰った「あと」。食事・おやつの「まえ」や、調理の「まえ」には、ていねいに手を洗うようにしましょう。

清潔なタオル・ハンカチで手をふく

食中毒をおこす細菌はハンカチなどを通して手につくこともあります。汚れたハンカチでふくと、せっかく洗った手もまた汚れてしまいます。

○ 6月は食育月間です ○



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日を食育の日と定めました。

★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よう。

～ 今月の地産地消食材　きゅうり ～

きゅうりは品種改良やハウス栽培などで、一年中栽培されていますが、夏が旬です。９０％以上が水分で、ビタミンＣや、カリウムが多く含まれています。夏の暑い時期には、食事でとることで、水分補給の役割にもなります。全体的に緑色があざやかで、小さなトゲがさわると痛いくらいのものが新鮮です。