



6月給食だより

温度・湿度が高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌やカビが活発に繁殖しやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗い、食べ物は早めに食べきるか、冷蔵庫に入れて衛生的に保管しましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。食や健康に関する情報があふれている今、自ら判断し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけましょう。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、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



安全においしく給食を食べるために

普段から食べ物を食べているときに、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



給食では、噛み応えのある食材を使ったカルシウム豊富なメニューを予定しています!

食べ物をよくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防などいいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



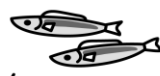
ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ