

6月 給食だより

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに。

未来へつながる食を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---------------------------------------	------------------------------------	---

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

食中毒予防の3原則

つけない	増やさない	やっつける
手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。	食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきましょう。	加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。