

給食だより

6月
【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター
◆おうちの人と読みましょう。



6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に食生活を見直してみませんか？

また、梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面に十分気をつけましょう。

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって知育・徳育・体育の基礎となるべきであり、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(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、食べることは何より大切です。ご家庭でもできることから「食育」に取り組まれてはいかがでしょうか。



ご家庭では、こんな「食育」を！

- 家族で食卓を囲みましょう
- 一緒に食事の支度をしましょう
- 「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れましょう
- 家庭菜園や農業などを体験する機会を持ちましょう

6月は、食中毒の起こりやすい時期です。食事の前には、しっかりと手を洗おう

- ①手を水でぬらす。
- ②石けんをつける。
- ③手のひらを洗う。
- ④手の甲を洗う。
- ⑤指の間を洗う。
- ⑥指先を洗う。
- ⑦手首を洗う。
- ⑧水で洗い流す。

☆特に、つまめ・指先・親指・指と指の間・手首は洗い残しが起こりやすい場所です。しっかりと洗いましょう！☆