



給食だより 6月



6月は梅雨に入り、雨の日が多くじめじめした天気が続きます。この時期は、食中毒が発生しやすく、からだの調子もくずしやすいので、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に過ごしましょう。

食中毒を予防するために



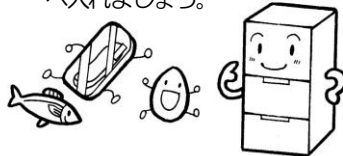
菌をつけない

石けんをつけて
洗ってください。



菌を増やさない

買い物後の食品はすぐに冷蔵庫
へ入れましょう。



菌をやっつける

調理の時はよく加熱しましょう。



手洗いのポイント ～食中毒予防の基本です～



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

クイズ

6月は食生活に関する「〇〇月間」です。さて、何月間でしょ

- ① 好きなものを食べる「給食月間」
- ② 苦手なものを食べる「チャレンジ月間」
- ③ 食について考える「食育月間」



毎年6月は「食育月間」となっています。また、毎月19日は、「食育の日」です。

食育とは、心や体の健康を守るために食べることについてのいろいろな教育を行うことをいいます。よい食べ方を身につけ、食について考えるのが19日の食育の日であり、6月の食育月間です。

みんなで考えていきたい「食」のこと



毎日、規則正しく食事をしていますか？朝ごはんは必ず、食べましょう。



食材を作ってくれる人々や食事を用意してくれる人々に感謝の気持ちをもって食べますか？食事のあいさつも忘れずに・・・



家族や友人と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

