



6月は『食育月間』です。愛川町では、12日～23日を食育週間とし、季節の食材を使うなど様々な給食が登場します。詳しくは、献立表裏面の食育だよりをご覧ください。

ご家庭でも食について話題にする1ヶ月になればと思います。



食中毒に気をつけましょう！



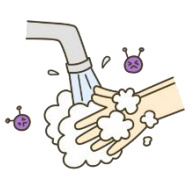
食中毒ってなあに？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。幼いうちは抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は"じめじめ"した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒予防の三原則

細菌をつけない



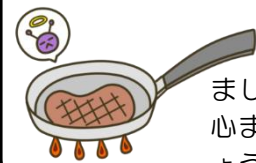
手を洗うときは、石けんをつかって洗いましょう。爪の周りや指の付け根もしっかり洗いましょう。

細菌をふやさない



食品を買った後は速やかに冷蔵庫に入れ、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

細菌をやっつける



肉や魚はしっかりと加熱して食べましょう。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

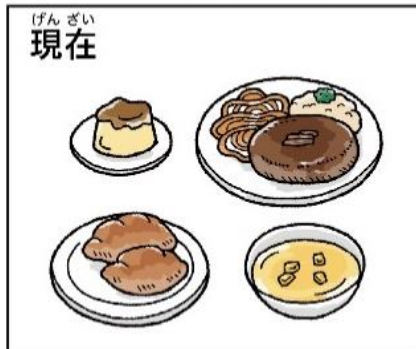
歯と口の健康週間

毎年、6月4日から10日は歯と口の健康週間とされています。毎日の食事の時に、よく噛んでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。よく噛んで食べることを意識しましょう。食後の歯みがきも忘れずに！



約1420回



約620回

むし歯予防のために…

- おやつのお菓子などは、だらだらと長い時間食べずに時間を決めて食べる。
- 柔らかいものばかりでなく、食物繊維の多い根菜類や昆布などを良く噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物ばかりを飲まず、水分補給は水などにする。



グリンピースのさやむきをしました！

5月17日に、給食のグリンピースごはんを使うグリンピースのさやむきを1年生と行いました。

1人15さやずつ、グリンピースを落とさないよう慎重に、丁寧にさやからグリンピースをとりだし、給食室に届けました。

1年生から預かったグリンピースは、給食室でよく洗い、蒸してごはんに入れて高峰小学校の全員でいただきました。

「グリンピースってこんな味がするんだね～」と味わって食べている様子が見られました。

目で見て、触って、味わって、全身で匂を感じることができました。ご家庭でも匂の食材を味わってもらえると嬉しく思います。



6月は
食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、
毎月19日は「食育の日」です！

「食育」というのは、食に関する正しい知識を身につけることや食品を選ぶ力をつけること、食事のマナーを身につけることなど食に関する様々なことをいいます。

私たちの日常生活を支える「食」について考える1ヶ月になると良いですね。

学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を意識して作成しています。ご家庭の献立に悩んだときは、ぜひ献立表を参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

昨年度、児童を対象に実施して好評だった、給食レシピ紹介のリクエストを今年度も実施します！今年度は、保護者の皆さまからのリクエストも受け付けますので、右のQRコードよりぜひご参加ください♪

たくさんのリクエストをお待ちしております！



毎月19日は
食育の日



今年度の食育の日のテーマは、
「国語の教科書を
給食で味わおう！」です！

6月は、小学2年生で学習する
「スイミー」にちなみ、
海の食材がたくさん登場します！
お楽しみに♪



おしらせ



6月分の引き落とし日は、
6月5日(月)です。

金額は、全学年4,100円です。

1人につき、手数料10円がかかります。
残高の確認をお願いいたします。