

おうちの方
と一緒に読ん
でください。

食育だより

令和8年6月
甲佐町学校給食センター
灰瀬

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るようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。買ったものはすぐに冷蔵庫に入れる、加熱の際はよく火を通すなど、菌を増やさない・やっつける工夫をしていきましょう。

今月は「食育月間」です

食育って何でしょう？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



こんなことも「食育」です



家族で「食育だより」を読む



食事のあいさつをしっかりとる



食品の栄養成分表示を確認する



親子で料理をする

その他にも

○三食しっかり食べる

○一緒に買い物に行く

○食に関わる体験活動をする など食育です。ぜひ意識してチャレンジしてみましょう！

よくかんでいますか？

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは消化吸収を助けたり、脳の働きをよくするなど、健康に深くかかわっています。

学校給食でもさまざまな、かみごたえのある料理を提供しています。かむことを意識して食事をしましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食事の後は歯磨きやうがいをし、虫歯を防ぎましょう！



～給食に登場するかみかみ食材～



だいず



さきいか

ごぼう



アーモンド

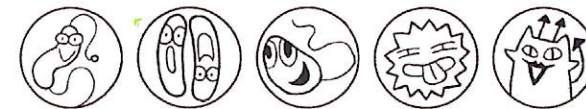


小魚 など

給食の時にチェックして、よくかんで食べましょう！

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんできちんと手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒予防の

キホン

つけない



ふやさない



やっつける

