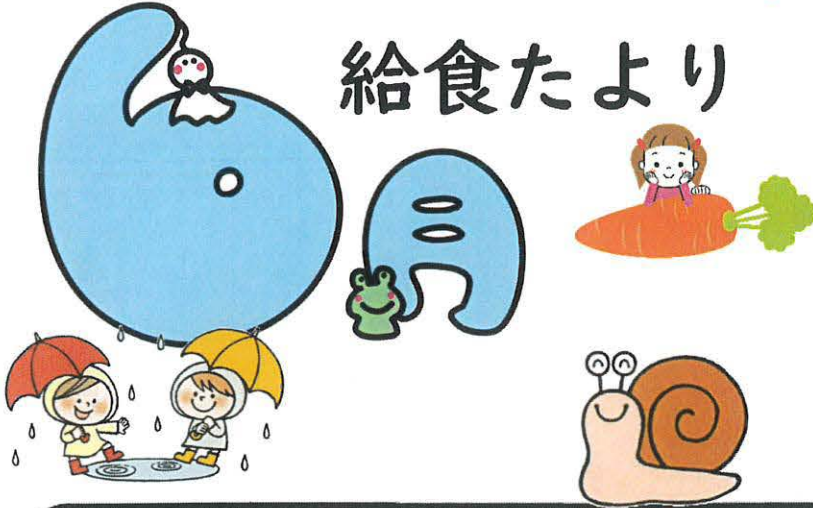




## 給食たより



### 梅雨の時期の健康対策

体を適度に動かしましょう。  
 しっかり睡眠時間をとり、  
 体を休めましょう。  
 体の冷えは新陳代謝を低下させます。  
 冷たいものはほどほどに。



## 食中毒に注意

湿度が上昇するこの季節。細菌類の繁殖時期でもあり、いろいろな菌が発生して食べ物がいたみ、食中毒に注意が必要です。調理の際は、正しい手洗いを行い、冷蔵庫を過信せず、肉や魚はしっかり加熱、調理器具を清潔に保つよう心掛けましょう。子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので衛生管理には大人の注意が欠かせません。

### 家庭で行う食中毒対策

- ・生ものを保存するときはドリップが漏れ出さないように工夫して保管する
- ・手洗いをしっかり行い、調理器具も衛生的に取り扱う
- ・加熱調理品はしっかり火を通す
- ・残った食材や料理は早く冷えるように小分けにして冷蔵(冷凍)保管して、早めに食べきりましょう



### 虫歯予防day

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで虫歯予防デーです。

虫歯を防ぐには、よく噛んで食べ、食べ物が常に口に入っている環境は避けましょう。「食べたら歯を磨く」を習慣化することで、虫歯のリスクが減ります。正しいブラッシングの方法も知る必要があります。



## 食育月間

毎年6月は食育月間です。豊かな人間性を育み、生きる力を身に着けることを目標に設けられました。野菜やお米を作ってくれた人、調理してくれた人への感謝など食べ物を通じて感謝する気持ちを育てたいですね。また、和食は栄養のバランスが優れた食事といわれています。旬の食材を取り入れて、一汁三菜がそろった食事を心がけてみましょう。食卓や一緒に行くお買い物のおきに、会話を通じて食について少しずつ伝えていけるといいですね。

