

給食だより

平成30年 6月号
下妻市立東部中学校



梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が続きます。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を意識して、健康に過ごしましょう。また、この時期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。食事前にはしっかり手を洗い、衛生管理に気を付けていきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

～よくかんで食べるといいことがいっぱい～



むし歯を防ぐ

だ液がたくさん出て
むし歯を予防します。



集中力が高まる

脳の働きがよくなって勉強
や運動に集中できます。



歯並びがきれいになる

大人の歯がきれいに
並び、かみ合わせも良
くなります。



肥満を防ぐ

しっかりかんで時間をかける
ことで、食べすぎを防ぎます。



おなかにやさしい

食べ物が小さくなって
消化しやすくなります。



味がよくわかる

食べ物の味がよくわかり、おい
しく感じられるようになります。



～旬の野菜・とうもろこし～

とうもろこしは夏が旬の野菜というイメージがありますが、穀物に分類され、お米・小麦と合わせて「世界三大穀物」と言われています。収穫してから24時間たってしまうと、栄養が半減し、味も落ちてしまいます。6月7日の給食に出る「ゆでとうもろこし」は、農家さんが早朝に収穫したものを新鮮なうちに届けてくれます。感謝して、おいしくいただきます。



6月は食育月間

毎月19日は
『食育の日』

平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定めています。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。この機会に日頃の食生活について考えてみましょう。

【家庭でできる食育とは?】

- ・3食しっかり食べ、家族で和やかに食卓を囲む。
- ・一緒に食事を作ったり、後片付けをしたりする。
- ・行事食や郷土料理を取り入れる。
- ・一緒に買い物をして、食材の選び方を伝える。
- ・食材を無駄なく使い、残さず食べる。

食育とは?

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する能力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てること。

—食育基本法より—



食事のあいさつやマナー、健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

食中毒を防ぐために、食事や調理の前や外から帰った後には石けんでしっかり手を洗う、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、日ごろから気を付けるようにしましょう。

食中毒を予防するために

菌を

つけない

増やさない

やっつける

