



給食だより

川本南小学校
H25年6月

6月は食育月間

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。

食育ってなんだろう??

☆生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。
☆さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを目指しています。

できることから
はじめよう!



★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしよう!★

命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしよう。

★毎日の朝ごはんを食べよう!★

朝ごはんは一日の大切なエネルギー源です。元気に過ごすためにもしっかりと食べよう!

★楽しく食事をしよう!★

なるべく家族みんなで食事をしましょう。

給食では、クラスのお友達と楽しい会話をしながら楽しい時間を過ごしましょう。1人で食べるよりも、家族やお友達と楽しい会話をして食べる方が食事がおいしく感じます。

★バランスの良い食事をしよう!★

好きな物ばかりを食べるのではなく、何でもバランス良く食べましょう。



食中毒に注意!



食中毒予防の3つの原則

- ①菌をつけない
…食事を作る前には必ず手洗いを! 調理用具も使用前によく洗うといいです。
- ②菌を増やさない
…作ったものはなるべく早く食べる。保存は冷蔵庫へ。
- ③菌をやっつける
…加熱調理するものはよく火を通す。調理後はすぐ食べるようにする。布きんやまな板も消毒するといいでしょう。

梅雨の季節は食中毒の季節でもあります。家庭でもカンピロバクターによる食中毒が増えています。鶏肉など生ものはしっかり加熱してください。(バーベキューなどの野外の行事にも注意してください!)



丈夫な歯を作りましょう!

6月1日~30日まで
歯と口の健康月間です

野菜をよく食べて、むし歯にならない丈夫な歯づくり

- 昔から、「野菜好きにはむし歯が少ない」といいますが、その理由は…
- よくかむことで、だ液の分泌をよくする。
 - 食物繊維で歯の掃除ができる。
 - 水分の多い野菜が、口の中の糖分をうすめる。
 - 野菜のビタミン類が資質をよくする。



給食では、「かみかみ給食」を取り入れます。

- 3日 かみかみきんぴら
- 12日 鶏肉の唐揚げ
- 14日 大豆のシャリシャリ揚げ
- 19日 じゃがいものきんぴら煮



よく噛んで食べましょう!

