

給食だより

6月

令和4年度
魚沼市立広神東小学校

ジメジメとした蒸し暑い日が続いたり、肌寒く感じる日があったりと、体調を崩しやすい時期です。健康の3原則は、栄養（食事）・運動・休養（睡眠）です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です

平成17（2005）年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。その健康づくりに食育が大きな役割を果たします。学校では、給食時間をはじめ、様々な活動を通して食育が行われています。うちでも、ふだんの食生活を振り返ってみましょう。

						
朝・昼・夕の3食をしっかりと食べていますか？	すききらいをしないで食べていますか？	できるだけみんなそろって食卓を囲んでいますか？	食事の準備や後片付けをしていますか？	いただきます・ごちそうさまを言っていますか？	家庭や地域の味を大切にしていますか？	食品を買う時は表示をよく見ていますか？

食中毒予防の3原則

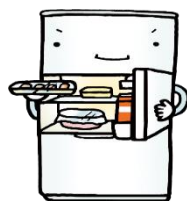
～食中毒菌にとってうれしい「水分」「温度」「栄養分」がそろった季節がやってきた。しっかり予防しよう！～

つけない



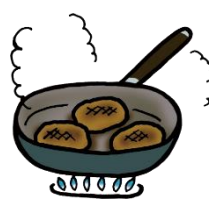
調理前の手洗いは、せっけんでしっかりと洗います。調理器具やキッチンも、いつも清潔に保ちましょう。

ふやさない



調理してから食べるまでの時間はなるべく短く。すぐ食べない場合は冷蔵庫に入れ、できるだけ早く食べましょう。

やっつける



中までしっかりと加熱しましょう。生肉や生魚を扱った器具は熱湯や塩素系消毒剤などでこまめに消毒しましょう。



健康のために、食育を通して様々なことを学びましょう！

食中毒予防の3つのポイントは、「〇〇ない」「〇〇〇ない」「やっつける」

