

6月 給食だより

2017年 6月 No.3 さいたま市立城南小学校
給食室

あじさいには恵みの雨ですが、毎日降り続く梅雨時には細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。冷蔵庫を過信しないで、料理は早めに食べきりましょう。調理器具を清潔に保つことも十分に心がけましょう。

手洗いを忘れずに！

手洗いは、風邪などの感染症や食中毒を防ぐ最も簡単な予防法です。

- ★ 石鹸を使って洗おう
- ★ 指の間や手首も忘れずに洗おう
- ★ 洗い終わったら清潔なタオルやハンカチでふこう



家庭でも食事前の手洗い習慣を！

帰宅やトイレのあとだけでなく、食べ物と一緒に菌を口に入れないために調理や食事の前の手洗いも必要です。家庭、学校、外出先でも手洗いを心がけましょう。

歯を大切にしましょう

毎日の食事をしっかり食べるためには、健康な歯が必要です。

6月4日は、むし歯予防デーです。

むし歯はもとより歯周病になると、大切な歯がぬけてしまいます。

歯を健康に保つためには、毎日の手入れが大切です。



6月は「食育月間」です

さいたま市の食育推進計画の目標を紹介します。

さ

「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を、家族や学校などで身に付けよう！

い

「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間と一緒に、楽しく料理や食事をして、人とのつながりを深めよう！

た

「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身に付け、食材を選び、食べよう！

ま

「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事のできることなどに感謝して、食べよう！

し

「食文化や地のものを伝え合い」食べる

地元のおいしい食材をとりいれ、昔から伝わる料理も食べて、食文化を学ぼう！

「さ・い・た・ま・し」を頭文字とした5つの「食べる」です。食育月間の6月に、これらを意識して食生活を見直してみましよう。