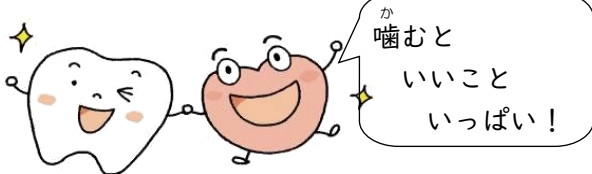


6月は梅雨の時期。じめじめした気候で、食欲が落ちたり体調を崩しやすくなります。毎日の食事を工夫して、元気に学校生活を送りましょう。

毎年6月は
食育月間

食育とは、様々な経験をし、「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できるようにするものです。日々の食事を振り返り、「同じものばかり食べていないか」、「好きなものに偏っていないか」、「野菜や乳製品が不足していないか」など、あてはまるものがある人は、改善していきましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

ひ
肥満予防

み
味覚の発達

こ
言葉の発音
はっきり

ぜ
全力投球



の
脳の発達

いー
胃腸快調

が
がん予防

は
歯の病気
予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

強い歯に必要な栄養素：カルシウム



食中毒予防の三原則！



菌を につけない
帰宅後、トイレの後、調理・食事前後は石鹸で手洗いしましょう。また、生の肉などを扱った調理器具から他に菌やウイルスが広がらないよう使用の都度、洗剤で洗いましょう。



菌を 増やさない
食品は冷蔵庫や冷凍庫で保管しましょう。ただし、冷蔵庫でも細菌は増殖するので、過信せず早めに食べきましょう。



菌を やっつける
ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。食品は中心までよく加熱しましょう。

- Q** 買い物のときに気を付けることはなに？
- A** 生鮮食品は新鮮なものを選び、肉や魚はそれぞれポリ袋に入れ、保冷剤を使い持ち帰りましょう。
- Q** 野菜や果物は見た目がきれいなら、洗わなくても大丈夫？
- A** きれいに見えても、表面に汚れや細菌等がついている可能性があるため、流水で洗ってから使用しましょう。