

食育だより



～6月号～

東曽野木小学校

令和6年6月3日

No.3



いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を崩しやすくなります。1日3食のごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。そして、今月は7日から13日に「歯と口の健康週間」があります。食事はよくかむことを意識して、食後は歯みがきをしっかりと、むし歯にならないための食べ方を心がけましょう。



●こんげつのめあて●

よくかんで食べよう



6月の給食には、かみごたえのある食材をつかったメニューをたくさん入れました！6月の給食の太字のメニューは、とくに意識してよくかんであじわって食べてみてくださいね。



よくかむと、どんないいことがあるのかな？



よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。

そのほかにも、こんな効果があります。



まずは、

1口30回

を目標に食べてみてください。



きちんと手を洗っていますか？

6月は食中毒などが発生しやすい時期です。手洗い、身じたくにはとくに注意し、安心して給食を食べられるようにしましょう。



【手洗いの効果】手を洗う前とくらべてみると...

●ばい菌



手を洗う前



ただ水でぬらすと



水で洗い流す



せっけんを使って洗い流す

ただぬらすだけではダメ！



6月は食育月間です

平成17(2005)年6月に「食育基本法」という法律ができました。「もっと食育を日本中に広めたい!」と、毎年6月は「食育月間」と定められています。食べることは毎日を元気に過ごすためにとても大切なことです。6月中には、学校だけではなく、食育に関わるイベントが全国的に行われます。食育だよりでは、「食」についての正しい知識の発信を毎月行っています!お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも話題にしていただけるとありがたいです。



毎日の点検項目です!



給食室から

梅雨入りから残暑明けまでは高温多湿、給食室にとって1年中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。

子どもたちが持参するハンカチやマスク等にはこの時期は特に目を配り、衛生状態をご確認いただきますようよろしくお願いいたします。また、給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力も重ねてよろしくお願いいたします。

日常点検票では、こんなことをチェックしています

- ☒ 水道水の塩素濃度のチェック
- ☒ 材料のチェック (検収)
- ☒ 調理員さんの健康状態の確認
- ☒ 手洗いの徹底
- ☒ 調理時の温度管理
- ☒ 材料と調理済み食品を保存
- ☒ 子どもたちが食べる30分前に検食
- ☒ 給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など