



給食だより



平成 29 年 6 月

紫陽花の花が美しく色づく季節となりました。不安定な気候で体調を崩しがちな時期です。手洗いやうがいなど身近な衛生管理に自分自身で気をつけて過ごしましょう。

今月の給食目標

食事や身の回りの衛生に気をつけよう



毎年 6 月は
食育月間です

★大切な食育★

食育とは・・・食事の自己管理能力を養う教育です。
子どもたちが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、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

★毎年 6 月は「食育月間」毎月 19 日は食育の日★

平成 17 年に「食育基本法」が施行され、これに伴い平成 18 年に政府が「食育推進基本計画」を決めました。

給食は「何をどれだけ食べたら良いか」を体得する場であり、楽しい食事をするためのマナーを身につける場でもあります。

生活習慣を形成するこの時期に、生涯にわたる健康の基礎として正しい食習慣を身に付けさせたいものです。

ご家庭でも、食べものや食べることなどの「食の役割」について、会話をしながら食事をしていただきたいと思います。

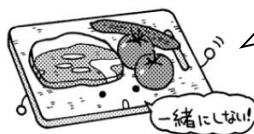


衛生に気をつけましょう

気温や湿度があがり、食物が腐りやすくなってくると食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。

食中毒予防の 3 原則

つけない



手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。
まな板は生の肉、魚などと、野菜用にわけましょう。

増やさない



生鮮食品は冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫の中でもゆっくりと細菌は増殖するので早めに食べましょう。

やっつける



ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は十分に加熱しましょう。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

『噛む』能力や機能は、成長とともに身に付いていきます。噛み応えのあるものを積極的に食べるようにしましょう。やわらかいものばかり食べていると顎の成長や歯並びに影響が出てしまいます。楽しく、美味しく食事をしていく中で『噛む』習慣を身に付けましょう。

虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



・よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)



・食べた後は歯をみがく習慣を!



和菓子の日

6月16日は「和菓子の日」です。平安時代から明治時代まで盛んに行われていた「嘉祥の日」のお祝いを現代に復活させたいと、全国和菓子協会が昭和54年に制定した記念日です。

「嘉祥の日」は、平安時代の嘉祥元年(848年)6月16日に、仁明天皇が16の数にちなんだ菓子などを神前にお供えし、健康招福を祈願したことになんでいます。

※諸説あります。



しっかり手洗い



手についた細菌やウイルスは水でさっと洗うだけでは、減らすことはできません。石けんを使って、手のひらや間や爪の中、親指、手首まで、丁寧に洗いましょう。

そして清潔なハンカチやタオルで水気をきちんと拭き取りましょう

京都の行事食

3年生が7月に修学旅行に行きます。日本の古都京都府には数多くの寺社仏閣があります。その歴史とともに、和食の基本となる食文化があります。ぜひ体験してほしいものです。

6月30日は京都の郷土料理です。丹後地方でハレの日に食べられる「まつぶた寿司」は、本来「まつぶた」と呼ばれる木の箱にすし飯を散らす料理です。「水無月」は、6月30日の夏越の祓(なごしのはらえ)にいただく京都のお菓子です。この半年の厄を払い、これから半年の無病息災を祈願します。水無月の上部にある小豆は悪魔払いの意味があり、三角の形は暑気を払う氷を表しているといわれています。

ちなみに旧暦で6月は水無月ですね。

