

きゅうしょくだより

平成 28年 6月
春日部市立粕壁小学校

—おうちの人とよみましょう—

梅雨の季節を迎えました。

植物や農作物にとっては恵みの雨です。

しかし、毎日降り続くこの時期は、じめじめとして、細菌の活動が活発になり、繁殖しやすいため、十分な注意が必要です。

食欲が落ちやすく体も疲れやすくなるため、日頃からバランスの良い食事を心がけ、身の回りを清潔に保って毎日元気に過ごしましょう。

今月のもくひょう
衛生に
気をつけましょう



6月は食育月間・彩の国ふるさと学校給食月間です ～毎月19日は食育の日～

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通して、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よう、生きる上での基本を育てようとするものです。

○食を通じたコミュニケーション



○バランスの取れた食事



○望ましい生活リズム

早寝・早起き・朝ごはん



○食を大切にする気持ち



ありがとう

○伝統的食文化の継承



○食の安全

栄養・品質・産地などを確認



ご家庭でも毎月の献立表に目を通し、食卓を囲みながら、給食や食について話題にいただけたら幸いです。

きれいに手を洗おう！

みなさんは、毎日どんな時にどのように手を洗っていますか。食事の前やトイレの後、外から帰った時など、ていねいに洗うことが大切です。

水でぬらした手に石けんをよく泡立てて、手のひら、手の甲、指先、つめ、手首などしっかり洗います。また、指の間も汚れが残りやすいので、よくこすりきれいに洗いましょう。



ココをチェック！
洗い残しが多いところ



手洗いの効果

- ・食中毒を予防します
- ・かぜを予防します
- ・汚れを落とし、衛生的に過ごせます

給食の前には石けんでよく手を洗い、消毒しましょう