

6月 食育だより

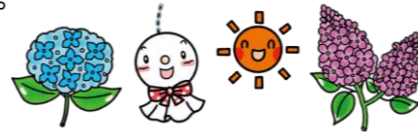
♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.5.28(木)【No.4】

5月は、夏のように暑い日だなどと思えば、急に寒くなったりと寒暖差が激しかったですね。みなさんは、体調を崩したりせず過ごすごうできていますか？

運動会も終わり、中学校では中総体に向けて、小学校では陸上記録会に向けて練習がスタートするのではないかなと思います。これからは、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。食欲も落ちてくる時期なので、食事や睡眠など生活リズムを整えて、体調管理に努めていきましょう！

また、食中毒の原因になる細菌にとっては、活発に動く条件がそろう時期です。食中毒予防を意識しながら、換気や手洗いでの手指の清潔など、衛生対策もしっかり行っていきましょう。



6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。

「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に

近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、

「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、

見直してみませんか。



家族と共にする食事(共食)は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

お蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

牛乳のよさ~6月は牛乳月間~

丈夫な骨や強い歯をつくる!(カルシウム)



発育を守り、お肌も健康に!(ビタミンB2)



効率よく栄養がととのう!



高栄養密度

むだなく筋肉や血になる!(たんぱく質)

