



給食だより



令和6年6月28日

6月の給食目標：衛生に注意して食事をしよう。

今月も、一人一人が衛生に気を付けて楽しく安全に給食の時間を過ごすことができました。



梅雨に入りました



ジメジメとした天気も増えてきています。梅雨の時期は湿度が上がり、食中毒の原因となる菌が増えやすくなります。子供たちは、毎日給食前の手洗いを丁寧に行っています。しかし、慣れてくると丁寧さに欠けてしまうこともあるかもしれません。改めて丁寧な手洗いを心がけるように声がけをしていきますので、ご家庭でも声がけをよろしくお願いします。



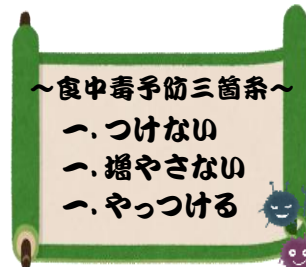
「こけし庵（和室）」で給食を食べました



各学年を対象にこけし庵を利用してもらいました（画像は1年生）。普段の給食は個別の椅子と机で食べるので、また違った風景が見えて新鮮だと思います。また、「共食」の中でも、家族以外の人と食事ができる環境は給食の時間ならではの場の一つとして、これからもこけし庵利用を継続していきたいと思っています。

共食：誰かと一緒に食事をする事。子供の精神面や生活面に良い影響があることが研究によって明らかになっています。
反対の言葉は孤食（一人で食事をする事）。

食中毒を起こさないために...



「つけない」：汚れた手で触らない、傷口が食べ物に触れないように絆創膏をつけるなど菌が食べ物につかないようにしましょう。

「増やさない」：時間とともに菌は増えるので、料理はなるべく出来たてを食べましょう。弁当のおにぎりはラップで包んでにぎるなど菌がついて増えないような工夫をしましょう。

「やっつける」：肉や魚はしっかり焼けたものを食べましょう。手洗いをする際は石けんを使い、あればアルコール消毒もしましょう。食器もきれいな物を使いましょう。

食中毒とは？

原因となる菌やウイルス、または発生した毒素によって下痢や腹痛、吐き気の症状がでる病気。

食育ピクトグラム：食育の取り組みを子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字。

3 バランスよく
食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜、果物をとるように努めましょう。

食品にはそれぞれ含まれている栄養素や働きが違います。いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしをきいた具だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。