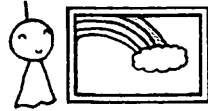


給食だより



平成23年
6月号

(毎月19日は食育の日)

市川市立稲越小学校

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。十分な栄養と睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。一生の宝物となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。新しい学習指導要領でも学校あげて食育をしていくことが明記されました。給食時間をはじめ、さまざまな時間で取り組みを進めています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にいただければ幸いです。

<p>食育月間</p> <p>ふり返って みよう! 毎日の食生活</p>	<p>1</p> <p>朝、昼、夕の3食を しっかり食べていま すか?</p>	<p>2</p> <p>好き嫌いしないで 食べていますか?</p>	<p>3</p> <p>できるだけ家族そろ って食卓を囲んでい ますか?</p>
<p>4</p> <p>食事の準備や後片付け をお子さんと一緒にさ れていますか?</p>	<p>5</p> <p>「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつ をしていますか?</p>	<p>6</p> <p>家庭や地域で受け継が れてきた料理を作って 食べていますか?</p>	<p>7</p> <p>食品を買うときには よく表示を見ていま すか?</p>