

きゅうしょくだより

6月 
春日部市立豊春中学校



今年度より、毎月使用している主な食材の産地は、ホームページにてお知らせいたします。

食中毒が心配される季節になりました。給食室でも、より手洗いや衛生管理に気をつけ、みなさんが健康に生活できるよう給食を作ります。みなさんは体育祭や学総と忙しい日々で、疲れがでて免疫力が低下しやすくなります。食べる前には丁寧に手洗いをし、自分の身を守りましょう。きれいなハンカチやタオルも毎日忘れずに用意しましょう。

6月は食育月間です

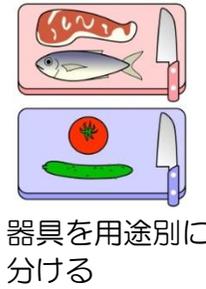
毎月19日は「食育の日」、そして、毎年6月は「食育月間」です。みなさんの健康づくりには、毎日の食事が大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断して生活できるようになるために、御家庭でも食生活について振り返る機会にしましょう。

- ①朝・昼・夕の3食をしっかり食べていますか？
- ②好き嫌いしないで食べていますか？
- ③できるだけ家族そろって食卓を囲んでいますか？
- ④食事の準備や後片付けを家族と一緒にしていますか？
- ⑤「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- ⑥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？
- ⑦食品を買うときは、表示（原材料名や添加物、産地など）を見えていますか？



食中毒予防の三原則

① 菌をつけない



② 菌を増やさない



③ 菌をやっつける



身の回りの衛生に気をつけよう！



よくかんで食べていますか？

食べるときによくかむと、体にいいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口のなかを中性に戻してむし歯予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に活かしましょう。



満腹になりやすい



かんでよい効果