

五中給食通信 6月号

令和6年5月31日

梅雨の季節ですね。この時期に梅が熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったと言われています。梅雨に入ると、毎日長く降り続く雨の影響で気温と湿度が上昇し、菌が繁殖しやすい環境になります。

使った水筒、毎日洗っていますか？ 暑くなってくると熱中症予防には水分が欠かせませんが、水筒やペットボトルの口をつけたところから細菌は増えます。水筒を使用したら、その都度しっかり洗いましょう。飲みかけのペットボトルはその日のうちに飲みましょう。

食中毒も熱中症もちょっとした心がけで予防できるものです。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、実践していきましょう。

～今月の食育目標～
衛生的な習慣を身に付けよう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

毎年6月は「食育月間」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性)	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

「いただきます」
「ごちそうなまわりました」

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう