

6月給食だより

さいたま市立沼影小学校
令和6年度 6月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

6月は「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かな生活をおくるためにとっても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみてください。また、6月4日から10日までは、「歯と口の健康習慣」です。口の中の健康は、豊かな食生活を送る上でとても大切なことです。虫歯で歯が痛くなると、大好きな食事もとれなくなってしまいます。給食では、歯と口の健康を考えて、歯ごたえの良い食材をたくさん使ったカミカミメニューを出します。よくかんで食べて、歯と口の健康を自分で守ることができるようにご協力をお願いいたします。

よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



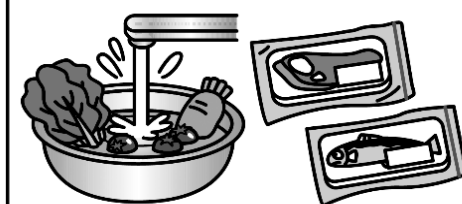
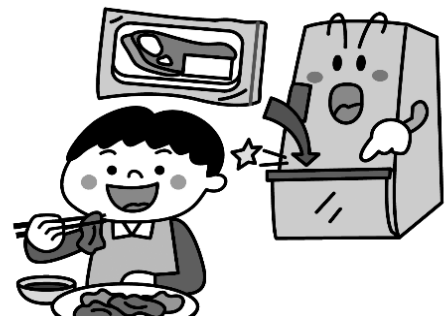
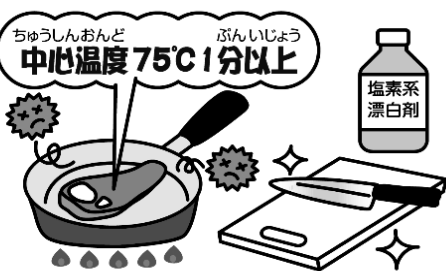
よくかむためのポイント

「かむ」ことを、いつも意識することが大切です



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
 <ul style="list-style-type: none"> ●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●生の肉や作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	 <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。 ●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。