

食育だより 6月

〈6月の目標〉
元気な体を作ろう

6月に入ると「梅雨」がやっています。梅雨の時期は、湿度が高くなり、食中毒等に注意が必要です。
衛生管理に気をつけながら食事を楽しみましょう。



家庭でできる食中毒予防の三原則

食中毒の原因は、さまざまです。家庭でできる食中毒の予防方法を紹介します。

1 つけない

- ・料理の前、食べる前にしっかり手を洗いましょう。
- ・生の肉、魚を切ったまな板、包丁はその都度洗いましょう。
- ・焼き肉をする時は、生の肉と焼けた肉で箸を分けましょう。
- ・生の肉、魚を購入した時は、ビニール袋に入れ、保冷剤をを活用しましょう。
- ・エコバックは、使用後洗いましょう。



2 ふやさない

- ・肉、魚などの生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。
- ・作った料理は、早めに食べきましょう。



3 やっつける

- ・しっかり中まで火を通しましょう。



食育の授業を実施しました

5/22(木) 高等部1年生で「食事の役割と5大栄養素について知ろう」という授業を実施しました。5大栄養素の働きを知り、給食の食材のグループ分けをしました。

また、自分の食生活を振り返り、目標を発表してもらいました。学習した内容を今後の食生活に活かしてほしいです。



牛乳は、
無機質かな？

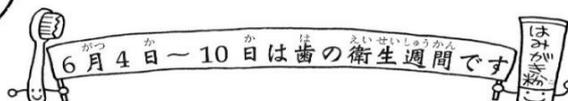
毎日、元気であるためには何が
必要だと思いますか？



歯を丈夫にする
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

6月4日～10日は歯の衛生週間です



はみがき

たべたあとは
必ず歯を
みがいて

