





6月 給食だより

日光市立小林中学校

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて、暑くてジメジメした日が多くなりますね。暑さに体がついていかず、体調を崩しやすい時期でもあります。食中毒も発生しやすくなるので、手洗いうがいなど、身近な衛生に気をつけて、元気に過ごしましょう。

梅雨どきの衛生に気をつけよう！

今月の目標
衛生に気をつけて
食事をしよう！！

<p>◆せっけんで手をよく洗おう◆</p> <p>料理をする前、食事の前、外から帰ってきたときには手を洗おう。トイレの後は、特にていねいに。</p> 	<p>◆つめを切ろう◆</p> <p>つめの間には汚れがたまりやすいので、こまめに切りましょう。</p> 	<p>◆身じたくをきちんとしよう◆</p> <p>白衣、ぼうし、マスクは清潔なものを身につけましょう。白衣を着たままトイレに行かないようにしましょう。</p> 
<p>◆換気をしよう◆</p> <p>窓を閉めたままでは教室の空気が汚れてしまいます。窓を開けて空気を入れかえましょう。</p> 	<p>◆配膳台をきれいにしよう◆</p> <p>給食の準備の前に、配膳台をきれいにしましょう。アルコール消毒も忘れずに。</p> 	<p>衛生に気をつけて菌やウイルスとさよなら！おいしい給食を食べましょう♪</p> 

6月は食育月間です！！

平成 17 年 7 月に食育基本法が施行され国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を浸透するために毎年 6 月を食育月間、毎月 19 日を食育の日と定められました。

★家庭でできる食育は？

- 毎日朝ごはんを食べよう
- 子供と一緒に食事をつくろう
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう

家族で食べよう。



～今月の地産地消食材 スッキーニ～



スクッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。歯ごたえはなすに似ていて油と相性の良い食材です。油で炒めたり揚げたりすることで香りが出ておいしくなり、スクッキーニに多く含まれるカロチンも吸収しやすくしてくれます。