

6月 給食だよ!



平成27年5月27日
日光市立大室小学校

つゆい もまじかですね。シメジメと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調をくずしがちな時期です。食中毒も発生しやすくなるので、うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



みなさんができる最大の予防は手あらいです。



～食中毒に注意をしよう～

手あらいは、手のひらだけでなく、手の甲や指と指の間、手首や親指、指先やつめなど、意識して洗わないと忘れてしまったり、汚れが十分に落ちなかったりする場所があります。また、水だけで簡単に洗っただけでは、手のしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって洗う前より菌が多くなってしまいます。みなさんができる最大の予防は手あらいです。石けんでていねいに手を洗いましょう。

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。



★食育って何だろう?

1. 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
2. さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、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で。

毎月19日は食育の日
家族そろって食事をしよう



★家庭でできる食育は?

- 朝ごはんを毎日食べよう。
- 子ども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ましょう。



～今月の地産地消食材 たまねぎ～



たまねぎは世界中で古くから食べられている野菜で、いろいろな料理に使われます。生で食べるととても辛いのですが、炒めたり煮たりして熱を加えると、辛い味が甘い味に変わります。この甘みが料理をととてもおいしくしてくれます。