



平成30年6月
春日部中学校

食中毒が心配される季節になりました。
予防のためにも、手洗いなど身近なところから、衛生管理に気をつけてすごしましょう。



今月の給食目標



骨や歯を
丈夫にしよう

STOP the 食中毒

— 食中毒予防の三原則とは? —

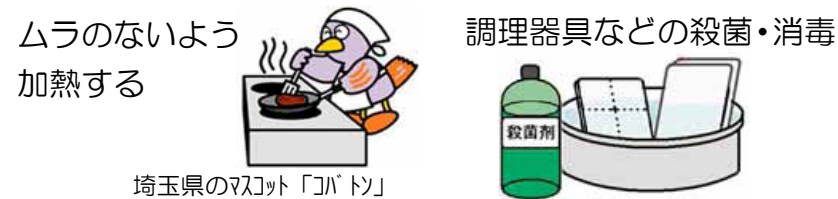
① 菌をつけない



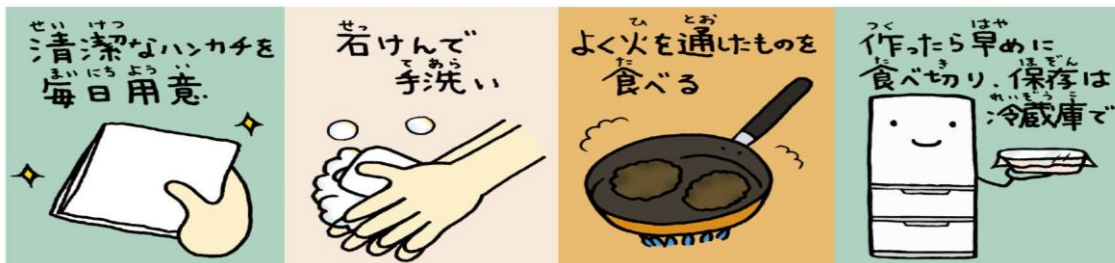
② 菌を増やさない



③ 菌をやっつける



身の回りの衛生に気をつけよう!



6月は「食育月間」です

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。みなさんの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも「食育」が果たす役割には大きなものがあります。学校でも給食時間をはじめ、さまざまな場面で食育に関わることが多くあります。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしてください。

食育で育てたい「食べる力」

- 自分の健康を守る実践力
- 食事の大切さと楽しさを実感する
- 思いやりと社会性
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 自然の恵みと人の働きへの感謝
- 食文化を未来に伝える

「食べる力」を育てるために考えてみよう!

- ①朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- ②好き嫌いしないで食べていますか?
- ③できるだけ家族そろって食卓を囲んでいますか?
- ④食事の準備や後片付けを家族で一緒にしていますか?
- ⑤「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- ⑥家庭や地域で受け継がれてきた料理を作って食べていますか?
- ⑦食品を買うときには、表示(原材料名や食品添加物など)を見ていますか?



食生活指針 = よい健康のために =

【食事を楽しみましょう】

= 家族の団らんや人との交流を大切に、食事づくりにも参加しましょう。 =

骨や歯を大切に...

骨や歯を丈夫にするには『カルシウム』の摂取が重要です。カルシウムは不足しがちな栄養素であり、吸収されにくいいため、すすんで摂取する必要があります。毎日の給食にカルシウムを多く含む牛乳がつくのはそのためです。家庭でも牛乳や乳製品のほかにも、カルシウムの多い小魚・海藻・野菜などを積極的に食べるようにしましょう。

