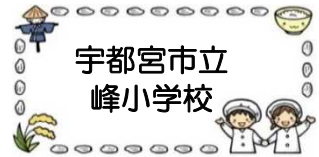




食育だより



宇都宮市立
峰小学校

6月の給食目標

えいせいにきをつけよう

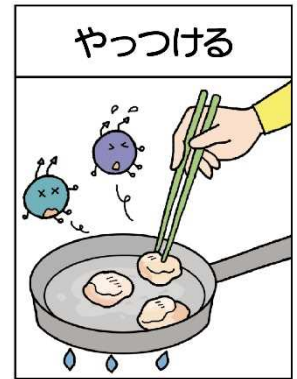
毎年6月は「食育月間」と「歯と口の健康週間」があります。

この機会に、自分の食事マナーやお箸の持ち方、あいさつなど見直してみましょう。



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



~~食育月間について~~

食育月間は、毎年6月に行われる食育を推進するための期間です。

峰小学校では「食育月間あいことば」や「めざせ！野菜だいすき元気な子」といったテーマをもとに、さまざまな取組を行っていく予定です。この機会に普段の食生活を見直して、できることからはじめてみませんか？

今日の給食は
何だったの？



☆食育月間あいことば☆

- しよ・・・食事の前には手洗い・消毒をしよう
- く・・・クラスみんなで準備をしよう
- い・・・いつも自分が食べられる量を知ろう
- く・・・口に入れる食べ物には命があるよ！感謝してたべよう



全国!!

歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

