



令和3年度
宇都宮市立豊郷中学校

梅雨入りも間近です。これからは気温や湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、特に細菌が活発に動く条件がそろってきます。衛生的な食事のための3つのポイントは、①つけない ②ふやさない ③やっつける です。この3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。また引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策をしっかりと行っていきましょう。

食中毒の予防！さらに、新型コロナウイルスを広げないために！！

新型コロナウイルスのような「ウイルス」は、細菌とは違い、自分の力で仲間を増やすことはできません。口や鼻、目など人の体のやわらかい部分（粘膜）から体内に入り込んで、人間の体の細胞のしくみを使うことで仲間を増やしていきます。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です。改めて、一人ひとりが感染対策を見直し、心がけましょう。

①つけない

★せきやくしゃみをまきちらさない

せきや、くしゃみのしぶきと一緒にウイルスが吐き出されてしまうことがあります。



★「3密」を避け、部屋はよく換気

ウイルスが持ち込まれやすい人混みはなるべく避けましょう。また、十分な換気も重要です。



②ふやさない

★マスクをつけて体の中に入れない

鼻や口をしっかりと覆います。



★体の抵抗力を高める！

「十分な睡眠」
「適度な運動」
「バランスのとれた食事」をとりウイルスをやっつける体の抵抗力を高めましょう。



③やっつける

★ウイルスは石けんが苦手です！

石けんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。



食べる前には、特にていねいに石けんを手を洗いましょう！

6月は食育月間です

食育月間とは、国・県・市・学校等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間です。

豊郷地域学校園では、6月14日～18日を「マナーアップ週間」として、統一テーマを設定し、各校で取組を進めていきます。

- ① 食事の挨拶をきちんとおもう
- ② 姿勢をよくして食べよう
- ③ 正しく食器を置いて食べよう
- ④ 正しい箸の持ち方で食べよう
- ⑤ 後片付けを上手にしよう

1年生が田植えをしました！！

5月14日（金）、1年生が農業体験で田植えを行いました。学校の水田は、校舎の北側にあります。地域ボランティアであり、本校の給食のお米や野菜を収めてくださっている地域の農家の皆様のご指導のもと、もち米の苗を植えました。

10月に稲刈り体験もあります。本校では例年収穫したもち米を給食で数回にわたり提供しています。人気のお赤飯の他、五目おこわや中華おこわなど様々なメニューを出しています。

農業体験を通して、農家の方々の苦労や毎日お米を食べることのできるありがたさを感じ、食への関心が高まってくれることを願っています。

