

6月に入り、梅雨の季節になりました。これからの時季は、とくに食中毒の予防も大切です。引き続き、食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。

## 食事のマナーを見直しましょう！

今月は、マナーアップ週間があります。食事マナーとは、人に嫌な思いをさせずに、みんなが楽しく食事をするために守るルールのことです。

普段からマナーを守れているか、次の10項目ができているか、もう一度見直してみてください。そして、給食の時間は、特に普段自分ができていないところを意識しながら過ごしてみましょう。

② 心をこめてあいさつできていますか？



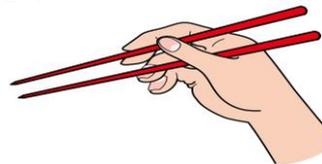
③ 背中を曲げたり足を組んだりせずに、正しい姿勢で食べていますか？



① 食器は正しい位置に並べていますか？



④ はしを正しく使えていますか？



⑤ 好き嫌いせずに残さず食べていますか？



⑥ よく噛んで食べていますか？



⑦ ランチマットを使用していますか？



⑧ 感染予防を意識して前を向いて食べていますか？



⑨ 交互食べができていますか？



⑩ 感謝の気持ちをもってきれいに片づけていますか？



## 給食カレンダーを放送しています！

毎日、給食の時間に、給食委員会による「給食カレンダー」の放送があります。その日の給食献立に合わせて、栄養や健康、食文化やマナーについてなど、様々な情報を届けています。給食の準備を手早く行い、食事をしながら放送をしっかりと聞けるようにしましょう！また、「給食カレンダー」には「もりつけ図」もありますので、「もりつけ図」どおりに正しく食器を並べましょう。



# 6月は食育月間です!

英語のことわざに“**You are what you eat.**” (あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## 食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう!



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

## 食べ物のことをよく知ろう!



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

## 栄養のバランスを考えながらいただくこう!

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。特に10代の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



## ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう!

ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。



## ドキッ? 衛生管理の“あるある”ピンチ!

### あるあるピンチ1

「いただきます」の前は、水だけの手洗いですませている。

**解説** 水だけだと食中毒菌がかえって増えてしまうことがあります。必ずせっけんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでよくふきとりましょう。



### あるあるピンチ2

試合に夢中で、弁当や飲み物を炎天下に放置したままのことがある。



**解説** 食品は高温になる場所や直射日光を避け、涼しい場所に保管します。一度口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。