



6月 給食だより



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」



<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------

感染症・食中毒予防の基本！



正しい手洗い方法を確認しよう

<p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p>4 指の間を洗う</p>
<p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p>洗い残しの多い〇部分は念入りに！</p> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	

今月の献立より

※ 図書室にある本の中からおすすめメニューの紹介がありました。
15日(木) ジャークチキンです。美味しさの秘密はタレに使うオレンジジュースです。ほどよい甘みと酸味で後味さっぱり！！お楽しみに。