



給食だより

令和6年度 6月

伊佐市立学校給食センター



「食べることは生きること」

「日々の食べること」見直してみませんか？

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



平成17年(2005年)に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。健康で豊かな毎日を送るためには、正しい知識に基づいて自ら判断・実践していくことがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？



歯と口の健康週間 6/3 ~ 6/7

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。



家庭で気をつけたい・・・

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

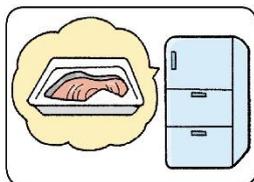
つけない

増やさない

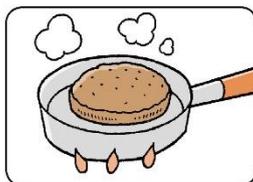
やっつける



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6/17(月)~6/21(金)
栄養調査をおこないます！

栄養調査は、みなさんが日々どれくらい栄養を摂取できているか調査し、給食がよりよくなるよう研究するためにしています。

※対象学年は、小学校3・4年生と

中学校2年生です。

ご協力よろしくお願いします。

