



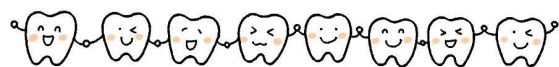
令和7年6月発行 加須市立礼羽小学校

毎年6月は「食育月間」です。早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活リズムを身につける、食事のあいさつをしっかりとる、家族で食卓を囲んで食事を楽しむなど身近なことから意識して取り組んでみましょう。

かむってすごい！



歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

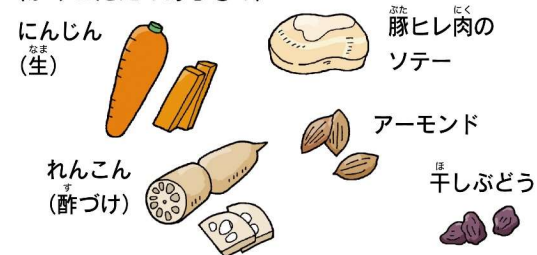
よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



かみごたえのあるものを よくかんで食べよう

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。

〈かみごたえのあるもの〉



食中毒を予防しましょう

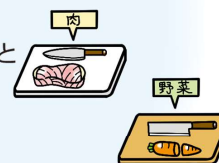
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒予防の原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。食中毒予防を徹底して行いましょう。

①つけない

料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。



まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。



給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。



35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。



③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。



肉の生焼けには十分に注意しましょう。



給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きるうえでの基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

