

6月 たべざかり

足立区立関原小学校

梅雨の季節です。これから夏にかけてさらに気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日々が増えてきます。汗をかいたら、こまめに水分補給をしましょう。また、6月4日は虫歯予防デー、4日から10日は歯と口の健康週間です。今年は「歯を見せて 笑える今を 未来にも」という標語のもと、歯を健康に保つための活動が行われます。よくかむことや家での歯磨きを意識して取り組んでみましょう。

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中にそうした細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は、一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒を引き起こします。日頃から気を付けることが大切です。

こんなことに 気をつけ ましょう



食事の前、調理の前にはせっけん
でよく手を洗いましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いま
しょう。カットした野菜や果物は
冷蔵庫で保管しましょう。



生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
野菜や果物など火を通さないものを
切ってはいけません。生肉などは
一番最後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



生のまま食べず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。
調理をしたら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
洗いましょう。よく乾かして保管し、
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

★献立について★

- 10日は入梅といって梅雨の始まりの日といわれています。梅雨とは、雨が降る時期のことをいいます。梅の実が熟する頃に雨が降ることから、梅雨というそうです。給食では、カリカリ梅やゆかりを混ぜた梅ごはんを作ります。12日には、今の時期にきれいに咲いているあじさいに見立てたゼリーを作ります。ゼリーはアセロラ味とぶどう味、サイダー味です。お楽しみに!!
- 6月から17日から21日は「足立区もりもり給食ウィーク」です。この1週間は「ひと口目は野菜から」をさらに意識して給食を食べしてほしいと思います。この期間は小松菜だけでなくきゅうり、じゃがいも、たまねぎも足立区で作られた野菜を使用する予定です。生産者の方々に感謝の気持ちを持ち、よくかんで、味わいながらいただきます。

今月の給食目標

よくかんで食べよう



かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されるだけでなく、体や心にもいいことがたくさんあります。日頃からよくかむことを意識したり、やわらかい食べ物だけでなく、かみごたえのある食べ物を食べたりすることが大切です。ごぼうやれんこん、たけのこなどの食物繊維の多い野菜や、たこやいかなどの弾力のある食べ物を食べると自然とよくかんで食べることができます。



きおくをよく たが
記憶力を高める!



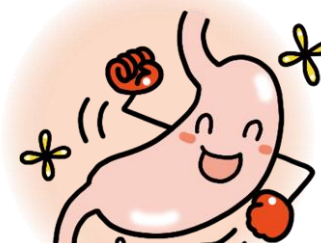
リラックスできる!



ばよぼう
むし歯を予防する!



ひょうしょう ゆた
表情が豊かになる!



しょうか きゅうりゅう
消化・吸収をよくする!



はなら ほっせい
歯並びや発声よくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
フルに発揮できる!



腹八分目
たす 食べ過ぎを防ぐ!



クックパッド「東京あだち食堂」

「作ってみたい」レシピに投票して
抽選で 楽ベジグッズプレゼント!

その他
楽しい企画が
いっぱい! 詳しくは
足立区 食育月間

