



R8.6月
みなまし給食センター
文責 本井・児嶋

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



6月は食育月間



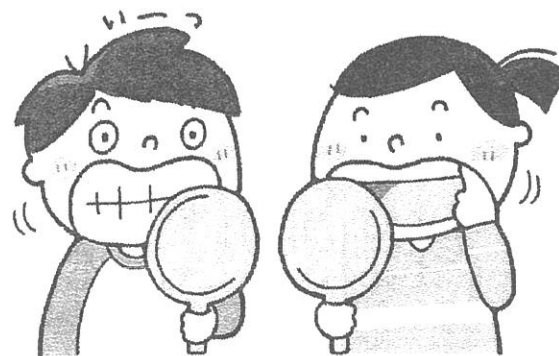
子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健康やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。
「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!



6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか? この1週間でぜひ話題にしてみてください。



健康な歯を保つためのポイント



食事はよくかんで食べましょう



いろいろな食品をバランスよく食べましょう



だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう



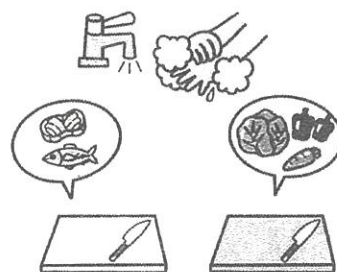
食べた後は歯みがきをしてください

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



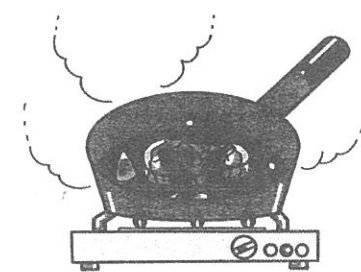
料理の前はせっけんで手洗い。
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

おじ 給食お兄ちゃんの

給食センター紹介!!



6月になり、じめじめとした暑い日が続きますが、みなさんたくさん給食食べてますか?

暑い⇒熱いと言えば4年に一度開催するサッカーワールドカップが開幕しますね。

みなさんは日本代表チームの対戦相手国を知っていますか?

オランダ・チュニジア・スウェーデンの3か国ですよ。

そこで、今月の給食は対戦相手国の料理を食べて日本代表を応援しよう!!ということので

★12日(金)→オランダ料理「エルテンスープ」

★19日(金)→チュニジア料理「鶏肉とトマトのスープ」「ひよこ豆のサラダ」

★26日(金)→スウェーデン料理「ミートボールのクリーム煮」

が登場します。どんな料理なのか、どんな味つけなのか……みなさん楽しみにしといてください。

今回のワールドカップの出場国は48か国だそうです。世界地図を広げて48か国の場所・国旗・文化・言語……すごく勉強になると思いますよ。がんばれ日本代表!!

それでは、また次回!