

6月

給食だより



令和7年5月30日

 目黒区立東根小学校
 校長 高鍋 恭子
 栄養士 茅島 綾子

一生懸命取り組んだ運動会が終わり、梅雨の時期を迎えます。お天気が不安定なこの季節、体調管理や衛生管理に十分気を付けたいものです。外から帰って来た時や食事の前に、これまで以上にしっかり手を洗う習慣を身につけましょう。



6月は、食育月間です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことなどを目的に、2005年6月に食育基本法が制定され、国を挙げて食育に取り組むことになりました。

食育ってなんだろう？

- ☆ 生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの。
 - ☆ さまざまな経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。
- (食育基本法より)



東根小学校では毎月19日を「食育の日」として、一汁二菜の和食の献立を取り入れています。ごはんを主食として、おかずや副菜と交互に食べる三角食べや、正しい食器の並べ方などを折にふれて伝えています。

ご家庭では、毎日の食事の時間、そのものが食育の時間です。家族と食卓を囲んだり、一緒に買い物をしたりすることが、何よりの食育になると思います。



食中毒予防の3原則

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。

つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手を洗いましょう。

ふやさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



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月の給食目標は「衛生に気を付けて食事をしよう」です。

- ◇ 給食の前はきれいに手を洗いましょう。
- ◇ 給食当番は、白衣を着て、マスクをしましょう。
- ◇ ランチョンマットをしいて、身のまわりを清潔にして食事をしましょう。

