



6月給食だより

未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける。</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べる。</p>	<p>食塩のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する。</p>
------------------------	----------------------	--------------------------------

食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る。</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療して、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう。</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう。</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう。</p>
------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------

がつきゅうしょくもくひょう えいせい き
【6月給食目標】 衛生に気をつけよう

しょく ちゅう どく よ ぼう
食中毒予防 3 択 クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

- ① 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

- ① から揚げ
- ② めだまや 目玉焼き
- ③ さしみ お刺し身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

- ① そのまま食べる
- ② 軽く温める
- ③ 十分に加熱する

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

- ① す過ぎたら 食べられない 賞味期限
- ② おいしく 食べられる 賞味期限
- ③ 開封後も 期限まで 安全

こたえ

Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくとうよい)
 Q2=① (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q3=③ Q4=③ Q5=②

