

さんちゅう しょくいく 三中 食育だより

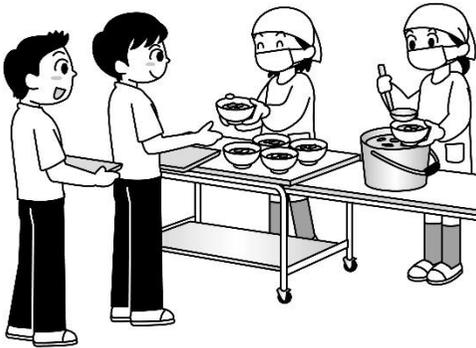


しょく ちゅう どく

食中毒の発生しやすい季節です!



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気などの症状がおこる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生しますが、高温多湿の夏場は特に多くなります。給食や食事の準備の時は、「つけない、ふやさない、やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守るようにしましょう。



給食当番の皆さん、いつも三角巾、エプロンをきちんとつけて給食の準備をしてくれてありがとうございます！三角巾やエプロンは髪の毛やほこりが給食に入らないようにするためのものです。これからもご協力をお願いします。



6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品は栄養素に優れた食品で、給食にも毎日ついてきますね。今回は牛乳についてのよくある質問にお答えします。

A.

牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。



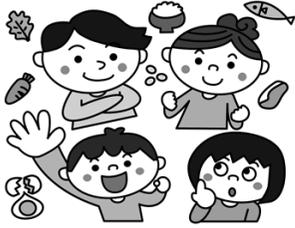
牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

た い がつ しょくいくげっかん
食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の**「食べること」**を見直してみませんか? 

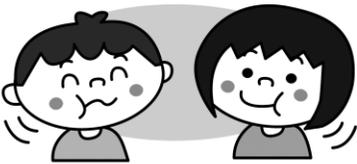
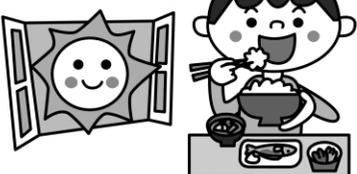
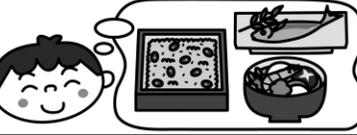


私たちの体は、私たちが食べたものからできています。食や健康に関する情報があふれる昨今、皆さんが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。

6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

どれくらい実践できていますか?



| | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。  | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。  | <input type="checkbox"/> みんなで食卓を囲んでいる。  |
| <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。  | <input type="checkbox"/> 食事量や運動に気をつけている。  | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに!  |
| <input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。  | <input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。  | <input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。  |
| <input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。  | <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。  | <input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会を大切にしている。  |