

6月 給食だより



令和6年度
境港市学校給食センター

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



★ご家庭で、できる「食」のことを考えてみませんか？

たとえば・・・

- 🍴 食べのこしをしない！
→食品ロス削減で、環境にもやさしい♪
- 🍴 「ごはんは左、汁ものは右」
→配膳の仕方、食事のマナーなどに気をくばる。
- 🍴 地元や旬の食材を選ぶ
- 🍴 食事の準備・片付けを家族で取り組む など



地産地消



★毎月19日は「おさかな王国 境港の日」！



本市では、毎月19日の食育の日を「おさかな王国 境港の日」として、地元で水揚げされる魚を取りれています。境港のおいしい魚を子どもたちに紹介していきます！

↑ 献立表の、このマークが目印です！

6月4日～10日

歯と口の健康週間



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識して、しっかりかむようにしたいですね。また、食後には必ず歯みがきをして、歯を大切にしましょう。

よくかむことの効果

むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳に『おなかがいっぱい』という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べものが細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化しやすくなります。



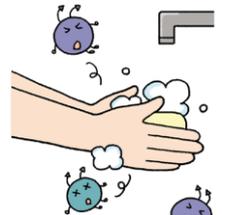
食中毒を予防しよう

気温や湿度が高くなると、細菌が原因となる食中毒が発生します。日ごろから食中毒予防を心がけましょう。

食中毒予防の三原則

つけない！

準備や食事の時は、清潔な手で、食品を取り扱しましょう。

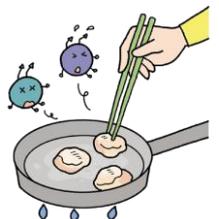


増やさない！

食品購入後は、早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。

やっつける！

加熱して調理する食品は十分に火を通しましょう。



6月の給食費の口座振替日は、**7月1日(月)**です。
便利な口座振替を利用しましょう。