

しょくいくだより

平成29年6月
京田辺市学校給食委員会

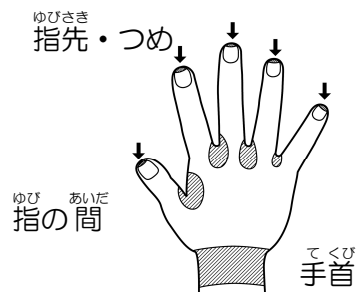
夏は食中毒が起こりやすい季節です!!

夏は食中毒を起こすこわいバイ菌が大かつやくする季節です。食中毒を起こすバイ菌が食べ物についても、味やにおいには変わりません。気づかずに食べて、あとでおなかがいっぱい痛くなったり、吐き気がしたりして「食中毒だ!」とわかるのです。食中毒を防ぐために、給食時間の手洗い、身じたくにはとくに注意しましょう。

きちんと手を洗っていますか?

洗い残しの多いところに気をつけよう!

給食を食べるときは、パンのようにちぎったり持ったりして食べるものがたくさんあります。指先やつめには、バイ菌がたくさんついているので、とくにしっかり洗いましょう。



給食当番は、みんなに給食を配る責任のある仕事です!

食べ物に髪の毛が入らないように、ぼうしをしっかりと被りましょう。

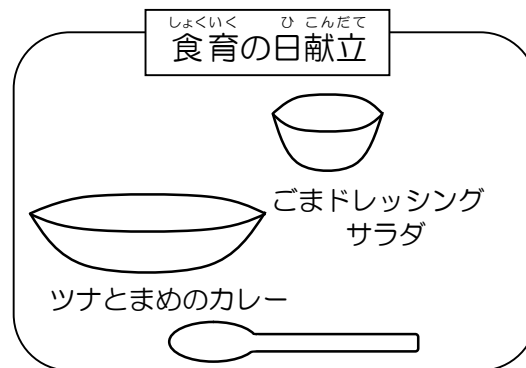
ボタンは全部とめましょう。洋服のほころぎが食べ物に入らないようにします。

清潔なマスクを忘れずに持ってきましょう。

週末にエプロン・ぼうし・エプロンを入れる袋を洗濯してね。



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育月間には、全国各地で様々な「食育」に関する取組が行われています。「食」は生きる上での基本であり、健康な食生活を送るためにとても大切です。みなさんもこの機会に「食」について考えてみましょう。



京田辺市の小学校では、毎年6月19日の給食に「食育の日献立」を実施します。今回の「食育の日献立」には、栄養のバランスをよくする7種類の食べ物がすべて入っています。7種類の食べ物の頭文字をとって、『まごわやさしい』と覚えましょう。

- ま ... 豆、豆製品
- ご ... ごまなどの種実類
- わ ... わかめなどの海藻類
- や ... 野菜
- さ ... 魚などの魚介類
- し ... しいたけなどのきのこ類
- い ... いも類

この7種類の食べ物を組み合わせると、栄養バランスがよくなります。これらの食べ物を上手に食事に取り入れよう!