



6月 食育だより



戸田市立戸田第二小学校

6月は「食育月間」&「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

食は「人を良くする」と書くように、わたしたち人間をつくり、育むものです。正しい知識を持って、食べることで心と体を健康にしてくれます。健康に過ごすために必要な食の知識を知り、自分で判断して食べられるようになることが食育です。

また、わたしたちの住む日本には、昔から各地域によって異なる「食文化」があります。それを継承していくことも大切ですね。そこで、6月の「食育月間」と収穫の秋、実りの秋である11月を、埼玉県では「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	-------------------------	------------------



じめじめする6月は「食中毒」に注意しましょう！



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p>	<p>増やさない</p>	<p>やっつける</p>
-------------	--------------	--------------

気温や湿度が高くなり、じめじめとした梅雨が近づいてきました。この時期に注意したいのは「食中毒」です。手洗いの仕方をもう一度確認して、食中毒を防ぎ、毎日元気に過ごしましょう！

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



<p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p>	<p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p>4 指の間を洗う</p>
<p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p>洗い残しの多い〇部分は念入りに！</p> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	