

食育だより

保護者用



梅雨の時期は、体調を崩す人が増える時期です。また、気温や湿度が高くなると、熱中症も心配されます。学校でも、こまめな水分補給を徹底していく予定ですので、保護者のみなさまにはお手数おかけしますが、毎日必ず、水筒を持参させていただきますようお願い致します。

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、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大切な学習となります。今年度も、栄養教諭をお招きし、全学年で食育指導を行う予定です。学習の様子については、食育だよりでお知らせさせていただきます。

家庭で気をつけたい夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「菌をつけない」「増やさない」「火を通す」ことが重要です。食材の足も速くなる季節ですので、十分お気を付けください。

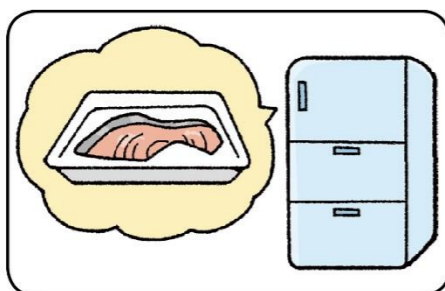


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

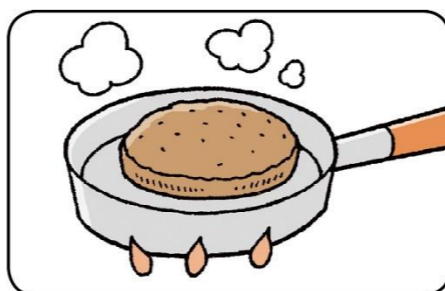
菌をつけない



増やさない



火を通す



給食だより

令和4年6月1日
相馬市立日立木小学校
～ 6月号 ～

児童用



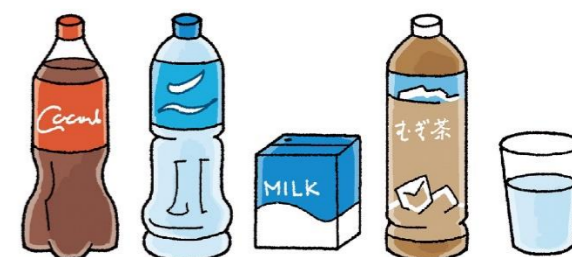
のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



思いを伝え合おう ～おうちの人とやってみよう～

じぶんてちょう ちょうしょく みなお
自分手帳で朝食を見直そう！

6月13日(月)から17日(金)までの一週間「朝食について見直そう週間運動」を行います。

朝食は、体・脳・おなかのスイッチになるため、バランスよく食べることが大切です。パンやごはんなどの「主食」、魚やお肉などの「主菜」、サラダや野菜炒めなどの「副菜」、みそ汁やスープなどの「汁物」を食べることができたか、各自振り返り、自分手帳に記録します。それぞれの目標も書きましょう。また、毎日の朝食をバランスのよく食べるためには、どんなものを選んで食べればよいのかおうちの人と話合ってみましょう。

