



6月に入り、梅雨の季節になりました。気温も湿度も高くなるこれらの季節は、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。また、食中毒の発生も心配されます。ご家庭でも、食中毒予防の3原則である食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」を実践して、食中毒を防ぎましょう。

がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です!

しょく とお
食を通した

コミュニケーションの
 輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの
 とれた食事を
 しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

しょくじ のぞ
**食事から望ましい
 生活リズムを
 つくりましょう!**



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物大切に、
 感謝して
 食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
 関心を高め
 しましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

はしの持ち方、正しい配膳マナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし、最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。

食事は家族のきずなを強める大切な時間です。なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会つくるなど、できることから始めてみましょう。



★松前町の特産物を使ったレシピ募集★

松前町学校給食センターでは、レタスやたまねぎ、はだか麦、はもなど松前町の特産物を使ったレシピを募集します。ご応募いただいた中から数点を、2学期以降の学校給食に導入する予定です。また、学校給食で実施できなかったレシピもあわせて、ホームページ等でお知らせしていきたいと考えています。ご家庭でおすすめのレシピをたくさんご応募ください。

以下の内容を記載して、6月15日(木)までに学級担任にお渡しください。

応募に関する注意事項

- 1 松前町で採れる野菜や海産物を使ってのレシピをお願いします。
- 2 レシピは、大量調理向けにアレンジをさせていただくことがあります。
- 3 夏休みに給食センターで料理教室を実施する予定です。(参加可能人数には制限があります。希望者多数の場合は、レシピをご応募いただいた方を優先させていただきます。日程など詳細は後日お知らせします。)

-----切り取り-----

○お名前

○レシピタイトル

(お子さんのお名前(連絡用))
学校 年 組

○アピールポイント

○材料

○作り方

○夏休み料理教室への参加を希望されますか？

参加したい ・ 予定があれば参加したい ・ 参加希望はない