



松前町学校給食センター

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り、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事・適度な運動・質のよい睡眠を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

今月の給食目標

## 衛生的な食事を心がけよう

食事の前にきちんと手を洗っていますか？また、手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスも付着しています。きれいに洗っていない手で口や鼻、目を触ると体の中へ細菌やウイルスが入り、おなかの調子を悪くしたり、かぜなどの病気にかかることもあります。

### 正しい手の洗い方

手は石けんを使って、きちんと洗いましょう。



洗い残しがないよう、20～30秒を目安に、ていねいに洗いましょう。

### 手洗いのタイミングは？

次のようなときには必ず手を洗いましょう。

食事の前



料理の前



遊んだ後



帰宅したとき



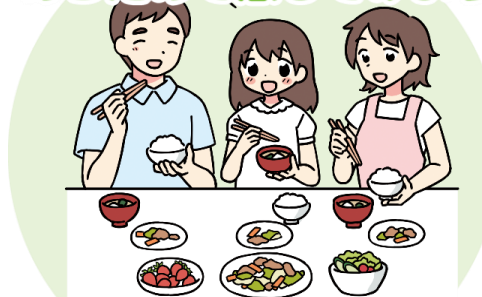
トイレの後



## 6月は食育月間です！

6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。食育で大切なのは、食べ物を大切に作る気持ちを持ちながら、しっかり食事の時間を取ることです。

食べる楽しみや喜びを  
あらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることもあります。

食べ物のことを  
よく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながら  
いただこう！



食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。学校で学んだことを日ごろの生活に生かし、成長や健康のため栄養バランスを考えた食事をとりましょう。

ふるさとの食、  
伝統の食を  
未来に伝えよう！



ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、世界中から注目されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

～お知らせ～

夏休みに給食センターで料理教室を実施する予定です。普段は、見ることのできない給食センターの秘密を発見することができるかもしれませんよ。日程など詳細は後日お知らせします。ぜひ、ご参加ください。