

# 給食だより 6月



多良木町学校給食センター

文責 工藤小百合

## 6月は「食育月間」です！

私たちの体は、「食べたもの」で作られています。心も体も健康で、毎日元気に暮らすためには、「おいしく楽しく、食べること」が大切です。子供の頃に身に付いた食習慣を、大人になって変えることは大変なので、子供の頃から正しい食習慣を身に付けましょう。

食育を推進するためには、家庭・学校・地域が連携することが大切です。御家庭での御理解・御協力をお願いいたします。



家庭でできる「食育」  
こんなことを意識してみませんか？

<p>朝食を食べる</p>	<p>よく噛んで食べる</p>	<p>家族で食事をとる</p>
<p>あぶら・食塩に気を付ける</p>	<p>食品の産地に関心をもつ</p>	<p>親子で料理をする</p>
<p>食材のムダを減らす</p>	<p>郷土料理を食べる</p>	<p>家庭菜園をする</p>

## てあら 手洗いをしっかりして食中毒を防止しよう！

～梅雨は、細菌が活発に動く時期です～

石けんを使ってつめの中までいねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分の部分を意識して洗いましよう。

