

6月給食だより

令和5年6月
岩沼西中学校

そろそろジメジメとした梅雨の時期に入ります。気温や湿度が高くなると、食中毒を起こす細菌が多くなります。給食前の手洗いを十分に行い、配膳の時にも衛生に注意するなど、気をつけていきましょう。

6月は「食育月間」です！

英語のことわざに、「You are what you eat」（あなたはあなたが食べたものからできている）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。

食育基本法により、6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」とされています。

食べることの大切さを改めて考えてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう

昨年度1月に実施した「いわぬま健幸運動」での調査では、西中で毎日朝ごはんを食べている人の割合が93.6%でした。まずは、朝に何か食べてくることが基本ですが、成長期の丈夫な体を作るためには、朝ごはんの栄養や彩りのバランス等にも気をつけて食べるようにしましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

梅雨時の衛生について

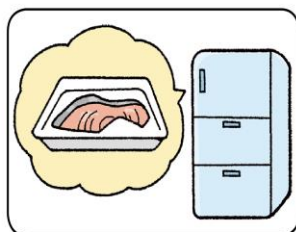
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



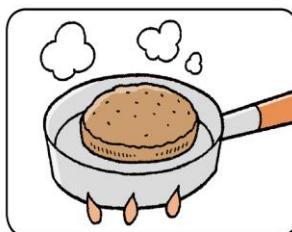
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



岩沼市では、物価高騰により給食食材費に影響が出ていることから、今年度も食材費の補助を行うことにしました。給食費については、これまでどおりの金額です。