



6月給食だより

令和7年6月
岩沼西中学校

そろそろ梅雨入りも間近です。気温や湿度が高くなるこれからの時季は、食中毒の予防が大切です。給食前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分に注意しましょう。

また、抵抗力を高めるよう、日頃からバランスの良い食事を心掛け、規則正しい生活を送り、ストレスや疲労を溜めないようにしましょう。

梅雨時の衛生について

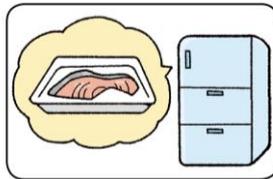
▶▶▶食中毒予防の三原則◀◀◀

つけない



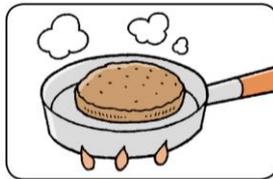
手には雑菌がついています。石けんで手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

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。

給食室でも、加熱時間や食品の中心温度をしっかりと管理し、安全な給食を提供しています。



朝ごはんをしっかりとろう！

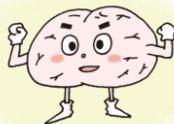
朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

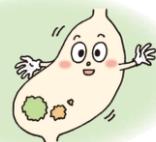


朝食の効果

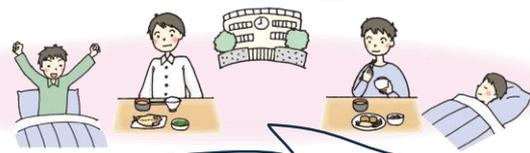
脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。



胃や腸を刺激して、朝がきたことを体に知らせ、排便を促す。



体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

6月は「食育月間」です！



食育基本法により毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」とされています。学校では、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けるため、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6つを目標として食育に取り組んでいます。