



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和3年 6月発行



梅雨の季節になりました。気温と湿度が上がリ、食欲もダウンしやすくなります。のどが乾いた時だけでなくこまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

6月は食育月間です！！

食育とは、『生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

食事のマナーや感謝の気持ち

家庭での食育では、家族とともに食事することで、食事のマナーや習慣を身につけることができます。正しい姿勢で食べる、食事のあいさつをする、箸の持ち方等、基本的なマナーを身につけましょう。



食に関する知識や体験

スーパーなどでの食材の買い物や、台所での料理などさまざまな体験をすることで、食に関する知識を身につけることができます。苦手なものでも自分で料理をすることで、克服することもできます。食べ物がどこで作られているか、何から作られているか等知ることとは大切なことです。自分の食を自分で選び、安全に健康に食べていく力を養いましょう。



栄養バランスがとれた食事



成長期の中学生の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大切です。健康的に過ごせる「日本型食生活」を実践し、栄養バランスのよい食事から栄養をとりましょう。また、3食しっかり食事をしましょう。

こまめな手洗いを心がけよう！！

新型コロナウイルス、食中毒、風邪などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

～正しい手洗いの仕方～

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつける。
- ③ 手のひらを洗う。
- ④ 手のこを洗う。
- ⑤ 指の間を洗う。
- ⑥ 指先・爪の間を洗う。
- ⑦ 手首を洗う。
- ⑧ 水でよく洗い流す。
- ⑨ 清潔なハンカチやタオルでふく。



給食だよりは
HPにてカラーで
見ることができます♪

