



# 6月 給食たより



奄美市立 小中学校

梅雨に入りました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続きますが、3度の食事や運動、しっかりと睡眠に心がけて元気に過ごしましょう。6～7月は、奄美のすももやすいか、パッションフルーツなどおいしい果物が出回る時期です。給食でもできるだけ地元の新鮮な農産物を提供したいと思っています。

**6月の目標**  
 つゆ時の衛生に気を付けよう

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころからさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

### 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

<p><b>朝食を食べる習慣をつける</b></p>	<p><b>ゆっくりよくかんで食べる</b></p>	<p><b>家族で食卓を囲む</b></p>
<p><b>食塩や脂肪のとり過ぎに気を付ける</b></p>	<p><b>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</b></p>	<p><b>親子で一緒に食事の支度をする</b></p>
<p><b>食材の無駄を減らすよう心がける</b></p>	<p><b>郷土料理や行事食を取り入れる</b></p>	<p><b>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</b></p>

## 食中毒予防の基本！手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときなどにも、こまめに洗いましょう。

### 手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す**
- せっけんをつけて十分に泡立てる**
- 手のひらを合わせてこすり洗う**
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う**
- 指の間、指先(爪の間)を洗う**
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う**
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す**
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる**