

給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和4年5月30日
文責 栄養士 本田 薫

6月は「食育月間」です。

令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」が食育推進会議で決定されました。

国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、SDGsの考えを踏まえながら、多様な関係者が理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することとしています。

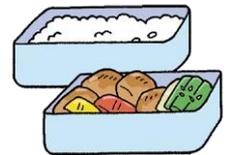
5月は「正しい箸の持ち方」について食育展示をしました。(写真は、朝、箸の練習をする1年生の様子です)

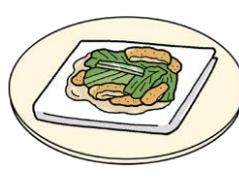
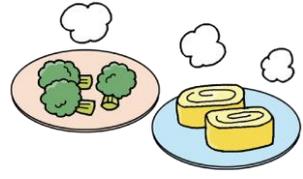


【6月の給食目標】 梅雨時の衛生に気を付けよう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。6月は、お弁当の日が4回あるので、衛生面に気を付けて準備をお願いします。

～ お弁当づくりのポイント ～



おかずはしっかり火を通す	濃いめの味付けにする	抗菌効果のある食材を使う
	いつもより濃い味付けにすると傷みにくくなります 	
生野菜はしっかり洗い水気をふく	汁気をきってから詰める	料理が冷めてからふたをする
 トマトのへたは取り除くと衛生的		

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

一生使う大切な歯です。歯を強くする“カルシウムが多い食品”や“かみ応えのある食品”を意識して食べたり、食後は歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。



歯を強くするカルシウムが多い食品



かみ応えのある食品



☆食材を大きく切る方法もかみ応えをUPさせる方法です。