いよいよ梅雨の時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり行うことが重要です。

そして、６月は食育月間です。ぜひご家庭で食に関する話題を取り上げ、食生活を考えるきっかけにしてみてください。

## ６月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

**「早寝・早起き・朝ごはん」**は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

世界で活躍するトップアスリートたちも、練習と並び「食事」をとても大切にしています。**「食事」**は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台です。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみましょう。

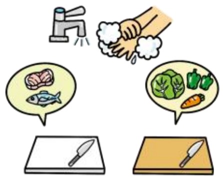
家族と共にする食事＜**共食**＞は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

## 食中毒予防三原則

**蒸し暑くなる季節**

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを**「付けない・増やさない・やっつける」**が大切なポイントです。

### 付けない!



料理の前は石鹸で手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

### 増やさない!

料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で保存する。なるべく早く食べきる。

### やっつける!

食材は中心までしっかり火を通す。特に肉類の生焼けには注意する。

## よく噛んで食べよう！

食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にとても密接なつながりがあります。よく噛んで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心に良いことがたくさんあります。食後の歯磨きだけでなく、よく噛むことも意識したいですね。

### かむって、こんなにすばらしい

## 6年3組　洋食のマナー給食

６月５日（金）に６年３組で洋食のマナー給食を実施しました。３時間目に座り方や食具の使い方など基本的なテーブルマナーを学び、４時間目と給食の時間に、簡単なコース料理で実践をしました。ナプキンや食具のセッティングは児童が自分たちで行い、調理員さんが給仕さんとして料理の配膳をしました。

いつもとは違った雰囲気に少し緊張した様子でしたが、学んだことを生かしながらマナーを守って食事ができました。食事のマナーは、食事を作ってくれた人への感謝の気持ちや、一緒に食べている人への思いやりの気持ちを表す動作です。今後テーブルマナーが必要な機会があった時は、今回学んだことを思い出しながら楽しんで食事をしてください。６年１組と６年２組は７月に実施します。

【献立】

前菜
枝豆入りサラダ

スープ
コーンスープ

メイン料理
鮭のパン粉焼き
～野菜とポテトを添えて～

デザート
チョコケーキ
～フレッシュフルーツ添え～

マーガリンパン
ミネラルウォーター

※イラスト出典：建学社