

そうせランチタイムス

平成29年6月号
匝瑳市学校給食センター

梅雨の季節になりました。これから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いきます。体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。



梅雨、こんなことに気をつけましょう

6月から9月の夏場は気温、湿度が高いため、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、衛生管理に気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

<p>熱をしっかりと通したものを食べるようにしてください。</p>	<p>長い時間おいてあった食べ物に注意してください。</p>	<p>手洗いをしっかりとしてください。</p>	<p>食べ物の鮮度を確認するようにしてください。</p>
-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------	------------------------------

給食のおもいで

今月は、給食の思い出について、椿海小学校の鶴澤和子校長先生と、八日市場小学校の南波隆校長先生にインタビューしました。

- ①心に残ったメニュー
- ②給食の思い出



椿海小 鶴澤和子 校長先生

- ①カレー・のさか巻き



②市内の小中学校に通学しましたが、自校給食はまだ始まっておらず、給食のある学校がうらやましかったです。教員になって、子どもたちといっしょに配膳をしたり、班で給食を食べながら話をしたり、笑顔がいっぱいの給食の時間を、毎日とても楽しみにしていたことを思い出します。

八日市場小 南波隆 校長先生

- ①脱脂粉乳



②「好き嫌い」の激しい小学生でしたので、給食は辛い時間でした。それに比べ、今いただいている給食の美味しいこと。食べ過ぎないようにすることが辛い毎日です。

6月は「食育月間」！！



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの礎となり、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会に、ご家庭でできる「食育」について考えてみましょう。



家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



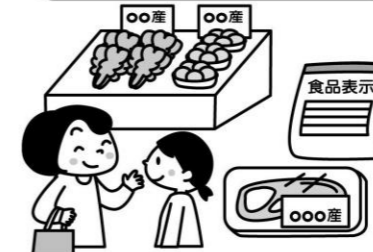
家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



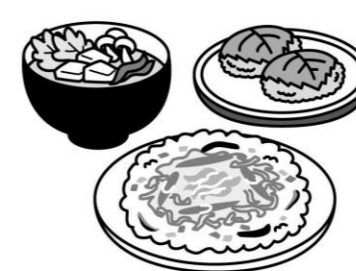
親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる

