

食べて元気!

平成27年6月10日
向東小学校 給食室 No.3
発行: 栄養教諭 石田恵美



ランチルーム給食をしています

6月からランチルームでの給食を各クラスごととしています。教室とは違った雰囲気です、楽しく給食を食べています。

1学期は、食事のマナーや望ましい食べ方などについて学んでいます。

良い姿勢で食べよう

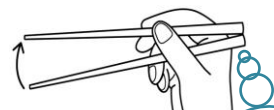


よい姿勢で食べると
①見た目に美しい
②体にいい
③気持ちもシャキ!



丸いテーブルで
楽しく食べています。

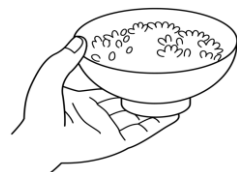
正しいはしのもちかたは?



ひらいてとじて
できるかな?

上のはしは動くはし、
下のはしは動かないはし

茶わんをきちんと持とう

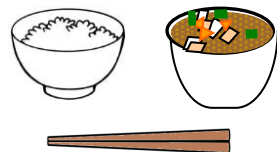


よくかんで食べよう



よくかむと体によい
ことがたくさん!

ごはんは左、汁は右



6月は食育月間です

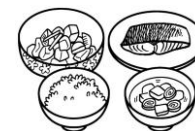
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」です。毎日食べている身近な「食」について振り返ってみましょう。

食を通じたコミュニケーション



みんなで楽しく食べよう。
食事のマナーや望ましい食べ方を
知ろう。

バランスのとれた食事



生活習慣病の予防につながる
食生活を実践しよう。

食を大切にする気持ち



食事のあいさつをしよう。
自然の恵みや食に関わる
人に感謝しよう。

望ましい生活リズム



朝食を食べよう。
早寝・早起きをしよう。

食の安全

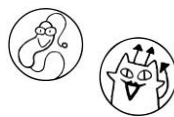


食べものの衛生や安全に
気を配ろう。

家庭での食事の時間を振り返り、
家族で食事を楽しむことから
はじめてみましょう。



食中毒を防ぐ3原則



細菌や
ウイルスを



つけない



増やさない



やっつける



給食室
では...



爪ブラシを使った衛
生的な手洗い



冷却機や冷蔵庫を
使用した低温保存



中心温度計による温
度の確認

梅雨時期は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。予防の基本は正しい手洗いをする事です。また、食品の取り扱いにも気をつけるようにしましょう。