



# 給食だより

令和5年5月31日  
高岡市立国吉義務教育学校

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が発生します。細菌は温度や湿度等の条件がそろえば食べ物の中で繁殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

## 6月は食育月間です！

食育とは、子供の頃から、身体にいい食べ物を選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食習慣を身に付け、豊かな心を育む教育です。

<p>毎年6月は食育月間</p> <p>毎月19日は食育の日</p>	<p><b>家庭での食育</b></p> <p>食育は心と身体の成長に関わり、豊かな人間性を育てていく基礎となります。家庭でもいろいろな場面で食育を意識して生活しましょう。</p>	<p><b>食事のあいさつやマナーを身に付ける</b></p>
<p><b>「もったいない」という意識を高める</b></p>	<p><b>料理講習会への参加や家庭菜園を実践する</b></p>	<p><b>地域に伝わる食文化を継承する</b></p>
<p><b>安全・安心で新鮮な食材や地元の食材を選ぶ</b></p>	<p><b>栄養バランスのよい「日本型食生活」を心がける</b></p>	<p><b>夕食を8時まで食べ、「早寝早起き朝ごはん」を意識する</b></p>

## 食中毒を予防しましょう

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。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚等はしっかりと過熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

