

食育だより

7月号

令和8年7月
船橋市立行田東小学校

こんげつ もくひょう えいせい き た
今月の目標：衛生に気をつけて食べよう

梅雨どき

の衛生に 気をつけよう!



雨が続き、気温や湿度も上がってきています。身の回りの衛生に気をつけ、安全においしく給食を食べたいですね。

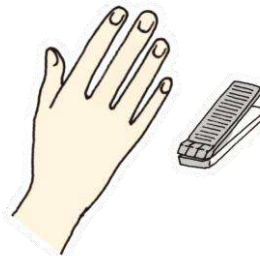
◆せっけんで手をしっかり洗おう

◆つめを切ろう

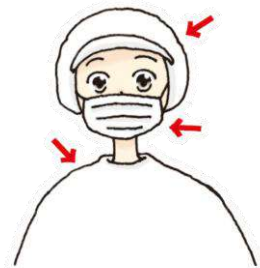
◆身支度をきちんとしてよう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんとして安全に配膳しましょう。



身の回りの衛生に気をつけよう!

つゆあ ほんかくてき なつ あつ しょくよく
 梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲もおとろえが
 ちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

あさ
**朝ごはんをしっかりと
 食べよう!**



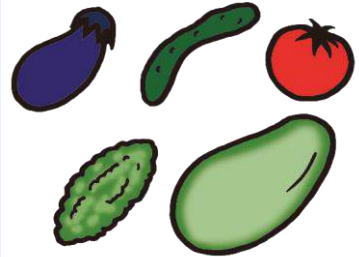
あさ
 朝ごはんは1日をスタートさせる
 大切な食事です。ご飯や汁物の
 おかずからも暑い夏には欠かせ
 ない水分補給ができます。

すいぶん ほ きゅう
**こまめな水分補給を
 心がけよう!**



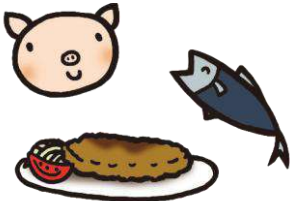
夏の水分補給のコツは、「のどが
 かわく前に少しずつとる」です。
 ふだんは水や麦茶などでとるの
 がよいでしょう。

なつ やさい
**夏野菜をたっぷり
 食べる!**



夏の太陽を浴びて育った夏野菜
 はビタミンや無機質(ミネラル)
 がいっぱいです。水分も多く、
 「食べる水分補給」にもなります。

にく さかな しゅさい
**肉や魚など主菜のおか
 ずをしっかりと食べる!**



のどごしのよいめんや冷たい
 サラダばかり食べていると栄養
 バランスが崩れてしまいます。
 揚げ物やカレー、スパイスを
 効かせたエスニック料理などを
 上手に取り入れ、主菜のおかず
 もしっかりと食べましょう。

れいぼう
冷房のかけすぎ注意!



体を冷やし体調を崩すことがあ
 ります。朝夕の涼しい時間には
 外で体を動かしたり、暑い日中
 でも扇風機を利用して温度を
 下げすぎないようにする。また
 就寝時はタイマーを使うなど
 工夫してみましょう。

しょくちゅうどく き
食中毒に気をつける!



夏は細菌による食中毒が多く発
 生します。食事や調理前の手洗
 いは必ず行い、生ものは避け、
 中までよく火を通してから食べ
 ましょう。冷蔵庫を過信せず、
 できた料理はなるべく早く食べ
 きましょう。

健学社 「もっとたよれる食育だより イラスト資料集 春夏編」より抜粋

☆給食室通信☆

今月は夏野菜のとうもろこしと枝豆のお手伝いを1・2年が体験します。お手伝いした食材はその日の給食の献立で使用します。食材に興味も持てる体験となります。もうすぐ楽しい夏休みが始まりますね。夏休みは食べることに関しても色々なことにチャレンジしてみてください。体調管理には気を付けて夏休み明けも元気に登校してください。