



～6月は、「^{しょくいくげっかん}食育月間」～

日立木小学校 平成28年度6月号

ひとりひとりが、^{しょくせいかつ}じぶんの食生活をみつめなおします。
また、^{かてい}家庭と学校が連携して、^{しょくいく}食育を推進します。

《食育チェック》

- ^{あさ}朝ごはんをバランス良くとっていますか？
- ^{かぞく}かぞくみんなでたのしく^{しょくじ}食事ができていますか？
- ^{あざい}野菜を毎食^{まいじ}たべていますか？
- ^{あぶら}あぶらっこいものや^{あまい}あまい物を食べすぎていませんか？
- ^た食べ物を大切^{たいせつ}にしていますか？

^{ちょうしょく}朝食について^{みなお}見直そう^{しゅうかんうんどう}週間運動

^{じっししゅうかん}実施週間6月20日(月)～24日(金)

- * 夜、早くねることから生活リズムを整えましょう。
- * 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- * 単品食にならないように、栄養のバランスを考えて食べましょう。

* 6月は、毎朝、学級で「朝食を食べたか？」をしらべます。

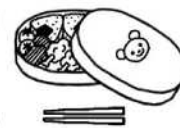


きゅうしょくだより



お弁当のおしらせ

6月2日(木) 全学年
(相新体育大会)



3日(金) 6年生
(相新体育大会の予備日)

1年生から5年生は給食です。

食中毒に気を付けよう

せいけつにする

ごはんの前^{まえ}トイレの後^{あと}、動物^{どうぶつ}にさわった後、家^{あて}に帰ってきたときなど、せ^{あわだて}けんを泡立てて丁寧に洗^{あらい}いましょう。つめの中^{なか}や手首^{てくび}も洗^{あらい}い忘^{わす}れな^{わす}ないでください。



ふやさない

できあがった食べ物^{たべもの}はすぐに食べるようにしましょ^{しま}う。温度^{おんど}が低^{ひく}くなると菌^{きん}は増^ふえにくくなりま^ます。すぐに食べないものは、冷蔵^{れいぞう}庫^こにしましょ^{しま}う。

火を通す

ほとんどの菌^{きん}は、火^ひを通^{とお}すと死^しんでしまいま^ます。お肉^{にく}やお魚^{さかな}などを調理^{ちようり}するときには、生^{なま}の部分^{ぶぶん}がな^ないように、きちん^{きちん}と加熱^{かてつ}するよう^{よう}にしましょ^{しま}う。

