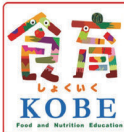




# 学校給食・食育だより

## 6月号 No.541

食でつながろう！笑顔と健康



### 今月の目標：えいせいに気をつけよう

高温多湿の夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「付けない」「増やさない」「やっつける」の『食中毒予防の三原則』を守り、予防に努めることが大切です。

#### 衛生管理

給食室では 安全・安心な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

<p>調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。</p>	<p>野菜・果物は流水で3回以上洗います。</p>	<p>生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。</p>	<p>調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。</p>
-----------------------------------	---------------------------	--------------------------------	--------------------------------------



## 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

### 食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食べる力」を身につける必要があります。子供たちが健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 毎年6月は『食育月間』です！

「食育」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか。食事の挨拶をすること、おいしく食べて健康な体をつくること、家族と一緒に食べたり、調理やお手伝いをする事。どれも大切な食育です。なにか1つ食育に取り組んでみましょう。

### 家族といっしょに作ってみよう！ バッククッキング

食材を耐熱性のポリ袋に入れ、鍋で湯せんして作る調理方法で、とても簡単に作ることができます！  
また、衛生的で、水を節約できるので、災害時にも活用できます。



おすすめレシピは「塩昆布バター炊き込みご飯」！  
お米・水・塩昆布・コーン・少量のバターを混ぜて加熱するだけで、うま味たっぷりのご飯ができます。

詳しいレシピは、『クックパッド』に掲載しています。他のバッククッキングのレシピも掲載中です！

KOBE 子育て応援 クックパッド

### 気になる！学期・思春期の食のヒント

朝食欠食や栄養不足・貧血など、学期・思春期の食と栄養をテーマにした専門家コラムを『こうべ食フレ！』で公開しています！



こうべ食フレ！ 専門家コラム

### 「歯みがきは 体を守る 最前線」 歯と口の健康週間(6月4～10日)標語

歯みがきで歯周病は予防できます。  
むし歯予防には週1回のフッ化物洗口。  
4歳から14歳までのフッ化物の利用が特に効果的です。

歯は大切！  
歯磨きとフッ化物で  
歯を守ろう！



- ◆神戸市内産米使用
- ◆BE KOBE 農産物(こうべ旬菜)使用予定  
キャベツ・こまつな・チンゲンサイ
- ◆神戸市産野菜使用予定  
じゃがいも・たまねぎ



★食材の産地情報等を掲載

神戸市学校給食会 検索

★給食の魅力を発信中！  
フォローしてね！