



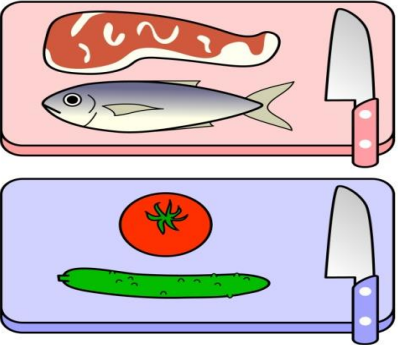
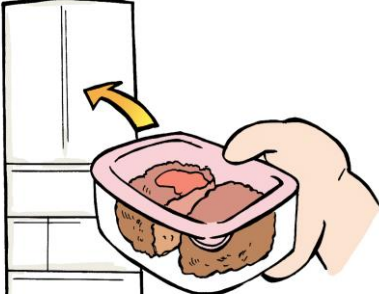

6月給食だより

平成30年度
高岡市立太田小学校

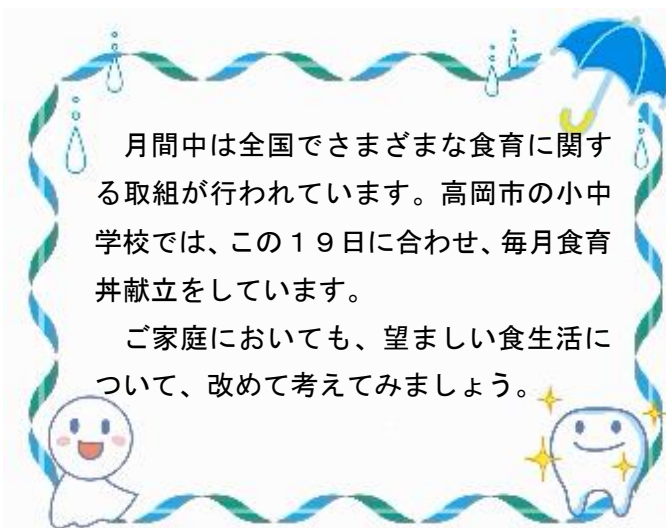
いよいよ梅雨の季節です。梅雨は、一年の中で一番気温と湿度が高くなり、食中毒を起こす原因となる細菌が活発に活動を始めます。

食事前の手洗いを習慣化し、衛生に十分気を付けて健康で元気に過ごしましょう。

食中毒を予防しましょう

① 細菌を付けない	② 細菌を増やさない	③ 殺菌する
 <p>手や調理器具をきれいに洗いましょう。まな板と包丁は、肉・魚用と、野菜・果物用で分けるのがお勧めです。</p>	 <p>食材を購入後、生鮮食品は保冷材を使用しましょう。また、調理後は早めに食べ、残りものは常温放置せず、冷蔵庫で保存します。</p>	 <p>食品を調理する際は、中心部までしっかり加熱します。また、調理したものを温め直すときも、しっかり加熱しましょう。カレー、シチューなどは沸騰するまで加熱してください。</p>

6月は富山県食育推進月間 ～毎月19日は食育の日～



月間中は全国各地でさまざまな食育に関する取組が行われています。高岡市の小中学校では、この19日に合わせ、毎月食育井献立をしています。

ご家庭においても、望ましい食生活について、改めて考えてみましょう。

家庭の食育



感謝して「いただきます」



すすんでお手伝い!



食事中に携帯電話やゲーム機は触りません

テレビは消して、食卓の囲らんと大切に