

# 給食だより 6月

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

## 6月は食育月間です

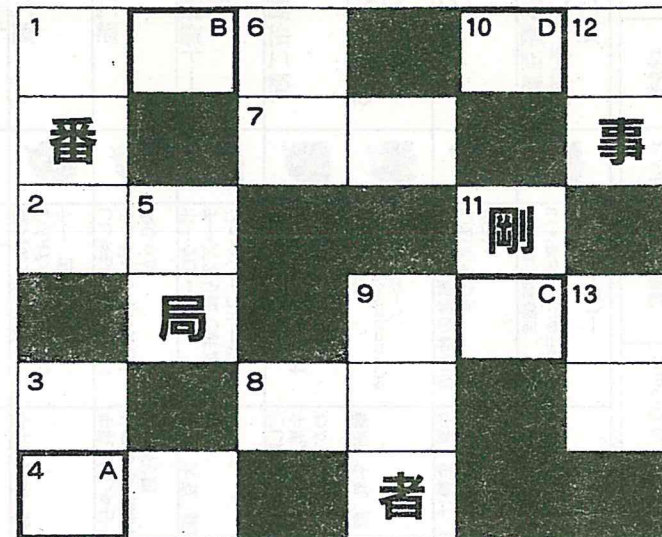
毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。第3次食育推進基本計画では、2020年度までに、朝食を欠食する子どもの割合を0%にするなど、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか。

## 昼が一番長い日……



## 食育クロスワード

□に当てはまる漢字を考えてみよう



### タテのカギ

- 1 順番の最初。
- 3 甘いものの食べすぎ。痛いよー。
- 5 ドラッグストアのこと。
- 6 たくさん降ってきた。
- 9 親または親のかわりになる人。
- 11 心身が強くてくましいこと。
- 12 食べること。
- 13 部屋の中。

### ヨコのカギ

- 1 じゃがいもを〇〇〇〇に切る。
- 2 目に入れる液体。
- 4 〇〇医院、英語でdental clinic
- 7 運動会は、〇〇延期です。
- 8 動物〇〇週間。
- 9 学校で具合が悪い時に行くところ。
- 10 おやつのこと。



ABCDの漢字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ と B □ の C □ 康週 D □

## Data

野菜、どのくらい食べていますか？

### トップ5

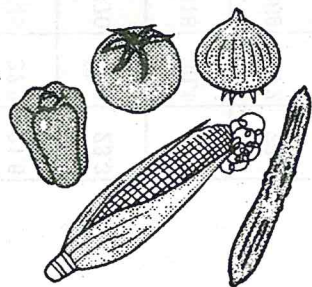
1位	352g	長野県
2位	347g	福島県
3位	332g	宮城県
4位	320g	福岡県
5位	319g	青森県

### ワースト5

1位	229g	愛知県
2位	254g	大阪府
3位	264g	神奈川県
4位	269g	三重県
4位	269g	長崎県
4位	269g	滋賀県
5位	270g	山口県

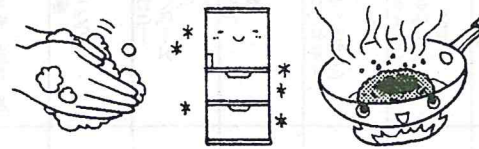
※いずれも20歳以上の男性の1日あたりの平均値です。「平成28年国民健康・栄養調査」厚生労働省より

平成28年の国民健康・栄養調査では1日の野菜摂取量の平均値は、男性が283.7g、女性が270.5gでした。健康日本21の目標値350gを達成しているのは、長野県の男性だけです。もっと野菜を食べる習慣をつけましょう。



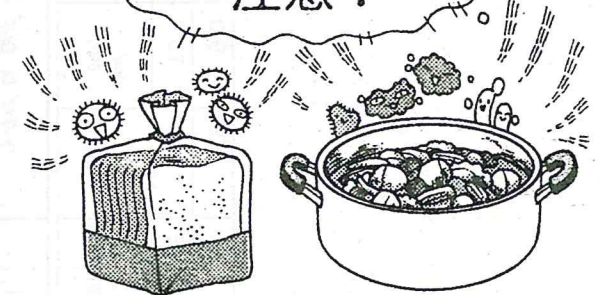
## 食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなると、細菌性の食中毒の発生が多くなります。予防するためには、石けんでしっかり手を洗い(つけない)、食品は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが大切です。



つけない 増やさない やっつける

## 梅雨時は食中毒やカビに注意!



## 保護者のみなさまへ

「食」は子どもたちが健やかに育つためにもとても大切です。朝食をはじめ三食をしっかりとして、生活リズムをととのえましょう。また、食卓は子どもたちとさまざまな話をする楽しいコミュニケーションの場になります。食卓での団らんを大切にしましょう。

