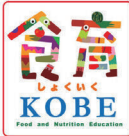




学校給食・食育だより

6月号 No.530

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。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。	野菜・果物は流水で3回以上洗います。	生で食べる果物を除き、すべて加熱調理をします。	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。
----------------------------	--------------------	-------------------------	-------------------------------

安全に[😊]おいしく給食を食べるために

食べるときに、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べる	食べやすい大きさにしてから口に入れる	よくかむことを意識して食べる
食べ物が口に入っているときはしゃべらない	食べている人を笑わせたり驚かせたりしない	早食いは危険！急いで飲み込まない

6月の給食には、食育月間や2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）にちなんで、特色ある外国の料理が登場します。新料理「さわらのエスカベッシュ」はどこの国の料理でしょうか。こんだて表の国旗をもとに調べてみましょう。

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。食べものがどうやって作られているのを知ること。おいしいものを食べて健康な生活を送ること。家族と一緒に料理をすること。どれも正解です。あなたに合った食育はどれですか。探してみましょう。

家族といっしょにチャレンジ！

チェック「食育」

「食育といっても、どんなことが食育になるのかわからない…」と思う人もいるかもしれません。「食事のあいさつをする」「家族で楽しく食事をする」ことも食育です。この機会に、食育について、家族といっしょに振り返ってみましょう。



こうべ食フレ！ 食育チェック

保護者の方へ！

簡単セルフチェック

毎日、忙しくて、なんとなく体調も悪い…もしかして食事が原因？！なんて、思うことはありませんか。そんな方は、まずは、簡単「3チェック」で、今の食事を確認してみましょう。

- ・食事量チェック
- ・栄養バランスチェック
- ・塩分チェック

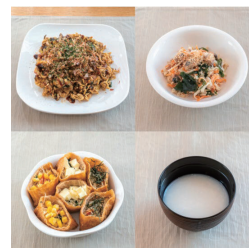


こうべ食フレ！ セルフチェック

阪神淡路大震災から30年「防災レシピ集」

あなたの家庭では、災害時に備え、食べ物や飲み物を備蓄していますか？備蓄食材を使った、災害時でも元気が出て安心できるアイデアレシピを公開中。節約や時短にも役立ちます。作ってみましょう。

食べとう？KOBE 防災レシピ



令和7年「歯と口の健康週間（6月4～10日）」標語

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」

むし歯予防には「フッ化物」の利用が効果的です。永久歯を強くするには小学生の今が大切です。フッ化物で簡単むし歯予防！



- ◆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しています。

神戸市学校給食

検索