



令和5年5月30日発行
宮城県佐沼高等学校定時制

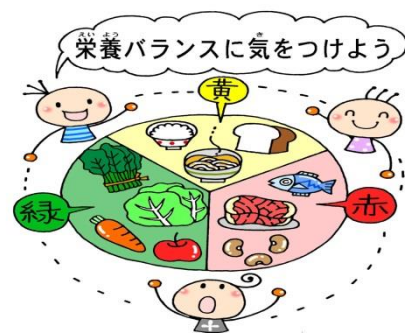
6月は「食育月間」です。「食」は、私たちが豊かな人間性を育んでいく上で重要であることから、みんなで「食」について考えてみようという月間です。

「食育」というと何か難しいことをしなければならないと思ってしまうかもしれませんが、そんなことはありません。毎日の食事、食料品の買い物、外食、料理、畑仕事など、食べ物に関することはすべて食育につながっています。みんなで楽しく「食」について考えてみましょう。

みんなで食育・楽しく食育

1 食を通じたコミュニケーション

食事をしている時に、食事の作法やマナー、食文化を、話題にしてみましょう。また、感染症の流行時などは、黙食も食事のマナーとなっています。



2 バランスのとれた食事

生活習慣病の予防や改善につながるよう、自分が食べている食事に目を向けてみましょう。

3 望ましい生活リズム

早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に、生活リズムを整えましょう。



4 食を大切にす気持ち

食事のあいさつ、豊かな味覚の形成、食に関わる環境問題、日本の食文化について考え、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ちを深めましょう。

5 食の安全

食材の産地や栄養表示、加工品の成分など、食品の安全性を意識してみましょう。



梅雨の時期 こんなことに気を付けましょう

★梅雨入りするとともに気温や湿度が上がり、カビが生え、食中毒が発生しやすくなります

- 熱をしっかりと通したものを食べるようにしましょう。
- 長い間置いてあった食べ物には注意しましょう。
- 手洗いをしっかりとしましょう。
- 食べ物の鮮度を確認しましょう。