



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから
改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、
心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、「食育」に取り組んでみませんか？

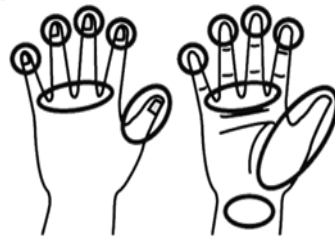
家族みんなで食卓を囲むと、食事のマナーを育みます。	朝ごはんを食べる習慣をつけると、生活リズムが整います。	郷土料理を取り入れ、ふるさとを大切に思う心を育みます。	体を動かすと、おなかがいっぱい、食欲がわき、健康な心身を育みます。	買い物や調理体験を通し、食に対して興味関心が高まります。
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------------



目に見えないウイルスや細菌が体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手は、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分もしっかり洗いましょう。



伝えよう日本の味

《平和の日》

毎年6月22日は各務原市の平和の日です。1945年6月22日に各務原空襲があり多くの人が亡くなったことから、戦争体験を語り継ぎ平和について学ぶ日として制定されました。学校給食では戦時中の食事を体験し、食と平和について考える日としています。



《梅干し》

6月に収穫される梅の実から作られる梅干しは、昔から伝わる保存食です。梅干しは腐りにくく細菌の繁殖を抑える力があるため、昔からおにぎりやお弁当の食材としてよく使われています。