



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、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

<p>家族みんなで食卓を囲むと、食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。</p> 	<p>朝ごはんを食べる習慣をつけると、生活リズムが整い、元気に活動できます。</p> 	<p>行事食や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。</p> 	<p>体を動かす機会をつくると、おなかのすいて食欲がわき、健康な心身を育みます。</p> 	<p>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。</p> 
--	--	--	---	---


手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルス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には、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  の部分もしっかり洗いましょ。



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方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。酸っぱく塩辛いので苦手な人もいるかもしれませんが、梅干しを細かく刻んで料理に加えるとおいしくたべられます。

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。