

給食だより 6月号

これからじめじめとした梅雨の季節がやってきます。高温多湿の時期は食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。食中毒を防止するためには手洗いが有効です。ご家庭でも食事前やトイレの後などしっかり手を洗うよう、声かけをお願いいたします。

6月の給食目標：食生活で歯を丈夫にしよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- ① 消化吸収を助ける
- ② 虫歯を予防する
- ③ 食べすぎを予防できる
- ④ 脳のはたらきが活発になる

6月4日は「カミカミ給食」として、かみごたえのある食材を献立に取り入れました。ぜひこの機会によくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

かみごたえのある食品

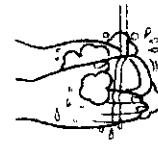


食中毒が増える季節です！



食事の前には石けんを洗い、手を洗い、食中毒を予防しましょう。
改めて、正しい手洗いのやり方を確認しましょう。

- ① 水でぬらして石けんをよく泡立てる
- ② 手のひらを洗う
- ③ 手の甲を洗う
- ④ 指の間を洗う



- ⑤ 指先と爪の間を洗う
- ⑥ 手首を洗う
- ⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流す
- ⑧ きれいなハンカチやタオルでふく



季節の果物について

給食では毎月旬の果物を提供しています。夏は水分と栄養が豊富な果物が旬を迎える季節です。6月は冷凍みかん、メロン、パインアップルを提供予定です。各地の美味しい果物を楽しみにしていただき、ご家庭でも事前にどんな果物が出るか献立表でご確認ください。

※果物を含め、アレルギーの心配がある方は学校へご連絡ください。

