



日中は汗ばむ陽気になり、梅雨入りも間近になってまいりました。
 今月の給食では梅雨にちなんで、あじさいゼリーや梅煮を出しますので、
 楽しみにしてください。また6月は、じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日などもあり、
 体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがいをし、規則正しい生活を心がけましょう。



6月4日から歯の衛生週間です。

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

6月の献立には、
 はりはり漬け、揚げごぼう
 があります。
 よくかんで食べましょう。



かむ力をつけよう!

甘いお菓子やジュースを
 だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
 歯みがきをする



しまった
 時間に!

モロモロ



キラーン



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

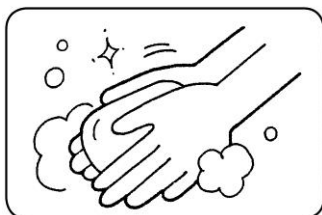


◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

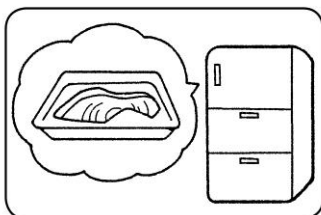
つけない

増やさない

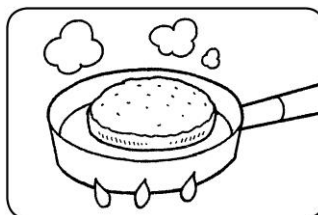
やっつける



手には雑菌がついてい
 ます。せっけんでしっかり
 手洗いをしましょう。



食品の購入後はできる
 だけ早く冷蔵庫に入れ、
 早めに食べきましょう。



加熱は効果的な殺菌方
 法です。特に、肉は中心
 までよく加熱しましょう。

学校給食費の納入にご
 協力をお願いいたしま
 す。今月の引き落としは
6月14日(金)です。

