

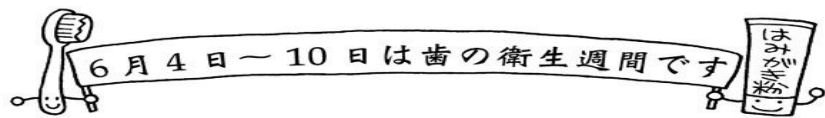
給食だより



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

紫陽花の花の色づきとともに、梅雨の季節に入ります。雨の日が多く、蒸し暑くすっきりとしない日が続きます。気温や湿度が高くなると、食欲や体力が落ちてくるので、健康管理には十分注意し、しっかり食事と水分をとるようにしましょう。



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。

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

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



梅雨は、湿度が高く、食中毒を起こす細菌が活動しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いには十分注意しましょう。

食中毒を予防 するために

菌を につけない
基本は手洗いです。

菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。

手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
 - ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
 - つめはのばしたまま
 - 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
 - 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しが無いようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

●今月の献立より●

- ・虫歯予防デー、歯の衛生週間にちなんだ献立を取り入れています。
- ・4日は、噛みごたえのある大豆・ごぼうの入ったドライカレーと、いかのサラダを作ります。
- ・20日は、6月の旬の食材アジ(すり身)を混ぜたさつま揚げを作ります。調理員さんが、全校生徒の分を1つ1つ手作りして揚げます!

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は6月10日(火)です。

〈お願い〉

学校給食費(教材費等)の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに(口座振替の前日)までに指定口座への入金(納入)をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



