

きゅうしょく 給食だより

かつごう
《6月号》

令和3年5月26日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

じめじめとした梅雨の季節になりました。目に見えない食中毒菌やウイルスによる食中毒が起こりやすい時期です。食中毒を防ぐには、手をきれいに洗うことが大切です。給食の前と後、トイレから出たときはもちろん、あそびの後や、そうじの後も、こまめに洗いましょう。

せい 清けつに気をつけて食事をしよう！



きれいに手をあらおう



せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。つめも短くしておきましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

みなさんは何回くらいかんで食べていますか？やわらかい食べものが好まれるので、昔と比べてかむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べるということがたくさんあります。一度、かむことを意識しながら食べてみましょう。

よくかむと、いいことあるよ！

かむことで、だ液がたくさんでます。このだ液が虫歯菌を減らしてくれます。



よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎをふせいでくれます。



よくかんであごの筋肉を動かすと脳細胞の働きが活発になり、記憶力や集中力を高めてくれます



食べたものを細かくかみくだき、だ液と食べものが混ざることにより、消化吸収がよくなります。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。