

給食だより 6月

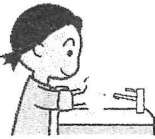
令和8年5月29日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

6月は食中毒などの発生しやすい時期です。また感染防止にも気を配る必要があります。手洗い、身支度などには特に注意し、教室内の環境を整えることが大切です。

衛生に気をつけて準備をしよう！

1. 石けんで手をよく洗いましょう！

食事の前、料理の前、トイレの後は、石けんを使って手をきれいに洗いましょう。手の平だけでなく、手の甲、指の間なども丁寧に洗ってください。



2. 身支度はきちんと！

清潔な白衣、帽子、マスクを身につけましょう。また、白衣を着たままトイレに行ったりしないように気をつけてください。給食当番だった児童は、週末に白衣を持ち帰り、洗濯をお願いします。



3. 爪を切ろう！

爪の間は汚れが溜まりやすいので、まめに切るようにしましょう。手を洗うときは、指先もきれいに洗ってください。



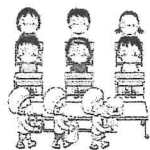
4. 換気をしましょう！

この季節は雨の日が多く、窓を開けることが少ないため、教室の空気も汚れています。給食前には空気の入れ替えをしましょう。



5. 準備中は静かに！

給食当番は配膳中、しゃべらないで配膳してください。待っている人も、歩き回ると危険です。静かに座って待ちましょう。



6. 配膳台をきれいにしましょう！

給食の準備前、後片付け後には、配膳台を台ふきんできれいにふきましよう。



みなさんの歯は健康ですか？ 歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食品を食べましょう。

“ひみこのはがーぜ”が合言葉！よくかんで食べよう！

卑弥呼が活躍していた弥生時代の人々は、健康で元気に過ごしていました。その秘密は、「よくかむ」ことにあります。現代では、あまりかまなくてもよいような軟らかい食べ物が多くなったり、日々の忙しさのあまり食事に時間をかけなくなったりしていますが、よくかんで食べることは、心身の発達にとっても大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

～ひみこのはがーぜ～

- ひ…肥満にならないようにする。
- み…味覚が発達する。
- こ…言葉の発音がはっきりする。
- の…脳の働きを活発にする。
- は…歯をきれいにする。
- が…がんから、からだを守る。
- い…胃の調子もよくなる。
- ぜ…全身が元気でいられる。



えき だ液のパワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみくだいた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。まただ液には口の中に残っている食べかすを落とし、酸性になった口の中をもとの状態にもどしたりするむし歯予防の働きがあります。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。食育月間は、食生活を見直し、食について正しい知識を身につけようとする意識を高める月です。みなさんは、好き嫌いしないで食べていますか。食事の前に手をきれいに洗ったり、机の上を片づけたりしていますか。今月は、自分の食事や食事の仕方について、振り返ってみてください。

