

給食だより

6月号

令和4年 6月 1日
篠栗学園篠栗町立篠栗小学校

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。この時期は、ばい菌が元気に動きだします。手洗いやうがいなど、身近な衛生管理に気をつけて過ごしましょう。

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

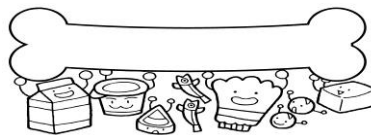
篠栗小学校では、19日前後の食育の日には、地元でとれた野菜のメニューや、感謝を意識してもらおうための手作りメニュー、郷土料理などを献立に取り入れています。



6月4日～10日は、
歯と口の健康週間です！！



みなさんは、いつも食事をしている時に、よくかんで食べていますか？
よくかむと、だ液がたくさん出て食べかすを落とし、むし歯を予防してくれます。
また、丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素として、カルシウムがあります。
カルシウムを多く含む食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやいりこのような小魚、豆腐や納豆、小松菜などの野菜です。
ずっと使い続けていく大切な歯です。この機会に、むし歯になりにくい食生活を心がけましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう しゃくじ 食事のマナーを身につけよう

みなさんは、きちんとマナーを守って、楽しく食事ができていますか？

- 背筋をまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べる
- ほかの人の迷惑にならないようにする
- 食器をきちんと持つ
- 感謝の気持ちをもつ

などのマナーを守って、みんなが楽しい給食時間にしましょうね。

★よい姿勢とは・・・



① いすにぶかくすわる

② にぎりこぶしひとつぶんあげる

③ 足をしっかり床につける

④ 背筋をぴんとのばす

梅雨、こんなことに気をつけてください

今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に毎年一定期間停滞する梅雨前線によって長雨がもたらされます。そしてこの時期、梅の実が熟することから、『梅雨』と呼ばれるようになったといわれています。

梅雨入りとともに気温、湿度が上がってカビがはえ、食中毒が発生しやすくなるのできをつけましょう。

<p>しっかり熱をとおしましょう</p>	<p>ながいじかん そのままにしていたものは食べないようにしましょう</p>	<p>手をしっかりあらいましょう</p>	<p>食べ物の鮮度を確かめましょう</p>
----------------------	--	----------------------	-----------------------