

6月給食だより



梅雨に入り、湿度の高い日が多くなってきました。子どもたちも少し疲れがたまっている頃かもしれません。給食でも、食べやすい組合せや少しスパイシーな味付けを取り入れて、必要な栄養摂取や水分補給ができるような献立を心がけています。ご家庭でも、給食の献立を参考にいただけたら嬉しいです。

温度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
栄養 (水でもよい)

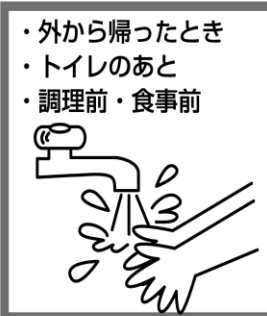


条件がそろうと数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

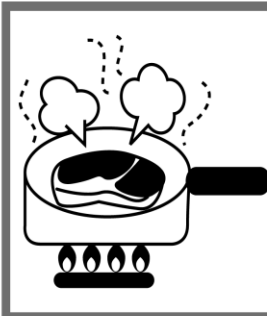
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん



新しいものをきれいに洗って使う



・外から帰ったとき
・トイレのあと
・調理前・食事前
手洗いをきちんと菌をきれいにおとすには20秒以上必要



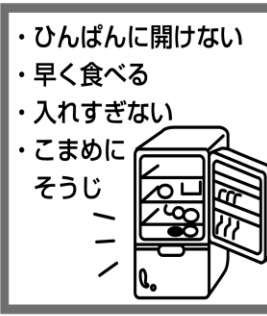
じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



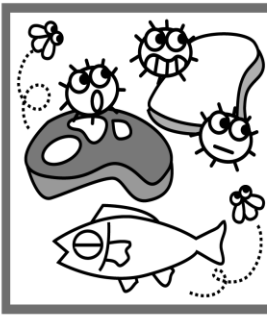
・日光消毒
ふきん・まな板などの消毒
煮沸消毒



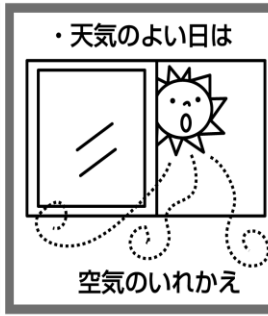
食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くさったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

●そらまめさやむき見学&さやの観察●

5月24日(月)3年生が「そらまめ」のさやむき見学&さやの観察を行いました。

子どもたちにさやむきをしてもらうことはできませんでしたが、さやをむく様子をテレビ画面に映し、さやの中に「そらまめ」が並んでいる様子を見ました。

事前に図書館司書の是枝先生から、紙芝居「そらまめおいしい!」の読み聞かせがあり、興味をもって、観察に取り組むことができました。



その後、さやむきをしたあとの「さや」を、一人ひとりに配り、観察の時間です。形・大きさ・匂い・手触りなどを確認します。また、空にむかってさやが成長する様子から「そらまめ」と呼ばれること、給食で使われているその他の豆類についての見本や写真を確認しました。



● 歯と口の健康週間 ●

6月4日~10日「歯と口の健康週間」でした。むし歯を防ぎ、歯を健康に保つことは、一生涯自分の「歯」で食事をするためにとても大切なことです。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。

＜むし歯になりにくい食生活のポイント＞

- よく噛んで食べる
- しっかり歯磨きをする
- 甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

