

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き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)

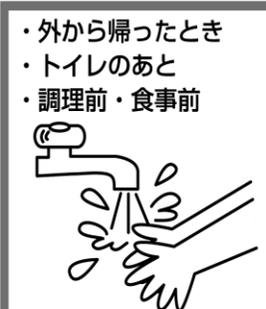


条件がそろくと
数時間で
食中毒をおこす菌数
に増えます

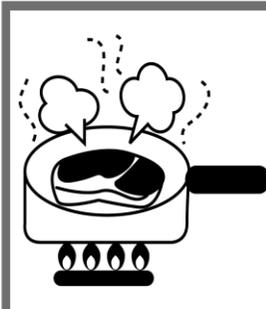
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために… 元気がいちばん



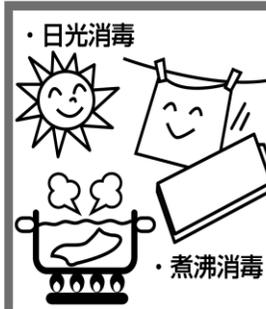
新しいものを
きれいに洗って使う



・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



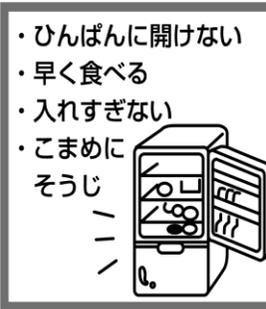
じゅうぶんに火を
通し調理後すぐに
食べる



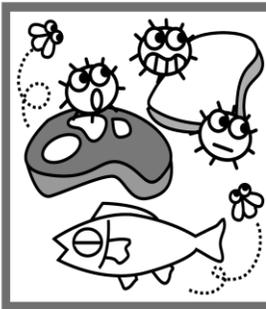
・日光消毒
・煮沸消毒
ふきん・まな板など
の消毒



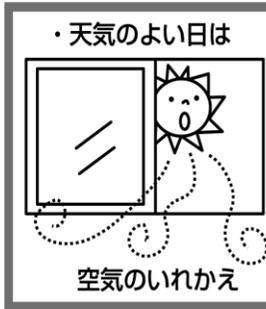
食べ残しを置いて
おかない



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」のさやむき体験 ●

5月18日(木)3年生が「そらまめ」のさやむきを行いました。

さやをむく前に、そらまめが畑に生っている様子を写真で確認します。さやが空にむかって成長することから、漢字では「空豆」と書くこと、豆がおいしくなる頃には、さやが地面の方をむいてくることを学習しました。

事前に図書館司書の佐藤希先生から、そらまめに関する本の読み聞かせがあり、興味をもって、さやむき体験に取り組むことができました。



その後は、いよいよ「さやむき」です。

形・大きさ・匂い・手触りなどを確認しながら、ていねいにさやむきをしてくれました。

3年生のおかげで、新鮮な「茹でそらまめ」をおいしくいただくことができました。ありがとうございました。



● 歯と口の健康週間 ●

6月5日～9日は、「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

