

# 6月 給食だより

令和3年6月号  
愛川町立半原小学校



## 「食からことわざを知ろう」

今月紹介することわざは、「**青菜に塩**」です。



意味：さっきまで元気だった人が、きゅうに元気をなくして、しょんぼりすること。

青菜に塩をふりかけると、水分がぬけてしおれてしまうことから、このことわざがうまれました。給食では「青菜の即席漬け」を提供し、ことわざを紹介しますので、楽しみにしててくださいね。6月は食育月間です。詳しくは「食育だより」をご覧ください。

毎年6月は食育月間

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度があがってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！



**「細菌をふやさない」**  
食品を買った後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。



## 食中毒予防の3原則

**「細菌をつけない」**  
手を石けんでしっかりと洗いましょう。爪の周りや指の付け根も忘れずに。

**「細菌をやっつける」**  
肉や魚はしっかりと加熱して食べましょう。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

## 食中毒になるとどうなるの・・・？

食中毒になると、多くの場合、腹痛、下痢、おう吐、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状がかかるかたり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もありますが、子どもは幼いほど症状が重くなることもあります。ご家庭でも、食中毒の予防に十分注意してくださいね。



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

毎年、6月4日から10日は歯と口の健康週間とされています。毎日の食事の時に、よく噛んでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれていますが、現在の食事はかみごたえのない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきてしまっています。ご家庭でも、よくかんで食べることを意識しましょう。

しょうわしよき 昭和初期 約620回

げんざい 現在 約1420回

### かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物などで流し込まない

食材をおおきく切る

半原小学校の、安全でおいしい給食を作っているメンバーを紹介します。小倉優也、岡本壽枝、小倉句子、井上かおり、阿部和子、鈴木祐子、武田克美、田中朱、黒田綾、丸田彩乃、栄養士は堀川美里です。よろしくお願いします。



今月の引き落とし日



給食費 6/7 (月)