

6月 給食だより

令和2年6月号
愛川町立田代小学校



6月に入り、じめじめと蒸し暑くなりました。体がまだ暑さに慣れていないため、体調をくずしやすい時期ですね。食事や睡眠をしっかりと、手洗いうがいをして衛生面にも気をつけましょう。こまめな水分補給も忘れずにしましょうね！



6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」というのは、食に関する正しい知識を身につけることや食品を選ぶ力をつけること、食事のマナーを身につけることなど食に関する様々なことをいいます。

私たちの日常生活を支える「食」について、考える1ヶ月にしましょう！今年度、愛川町で取り組む食育月間の内容は、「食育だより」にてご確認ください。



夏場に起きやすい

食中毒に注意！



夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のために...

- 調理の前や食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときには、必ず石けんでしっかり手を洗う。
- 調理の時には食品を十分に加熱する。
- 生肉は食べない。







など日ごろから気をつけるようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



毎年、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。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。しっかり噛むことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいに歯をみがきましょうね。

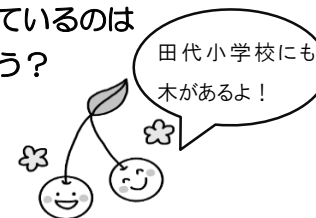
かむことの効果 4つのポイント

<p>むし歯予防</p>  <p>だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>肥満を防ぐ</p>  <p>よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化する</p>  <p>かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる</p>  <p>食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

【食育クイズ】

ぷっくりとした真っ赤な実をつけるさくらんぼ。初夏に旬をむかえるくだもの代表です。日本で1番さくらんぼを生産しているのはどこでしょう？

- 青森県
- 山形県
- 福島県



2～6年生の保護者の方へ

4月6日(月)に1,080円の引き落としを実施いたしました。残高不足で引き落としができなかったご家庭には、学校より現金集金の封筒をお渡しします。ご協力をお願いします。

なお、6・7月の給食費につきましては、後日お知らせいたします。