

6月 給食だより

令和3年6月号
愛川町立田代小学校



じめじめとした梅雨の季節がやってきました。温度と湿度の高いこの時期は、体がだるく感じたり、食欲が無くなったりします。

これから暑い夏を乗り切るためにも、手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。



食中毒を予防しましょう

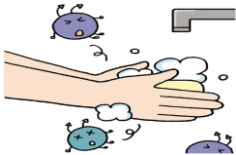
気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒を予防するように心がけましょう。

食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、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軽かったり、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。

～食中毒予防の3原則～

「つけない」



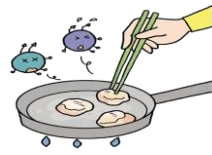
手を洗うときは、石けんを使って洗いましょう。爪の周りや指の付け根もしっかり洗いましょう。

「ふやさない」



食品を買った後は速やかに冷蔵庫に入れ、冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう。

「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。

毎月19日は
食育の日

食育の日 6月18日(金)
今月のことわざ：青葉に塩



毎月19日は食育の日です。今年度の食育の日のテーマは「食からことわざを知ろう」です。

今月紹介することわざは「青葉に塩」です。これは、「さっきまで元気だった人が急に元気をなくしてしょんぼりすること」を意味します。青葉に塩を振りかけると、水分が抜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。

18日(金)の給食では、「青葉の即席漬け」を提供し、ことわざを紹介します。

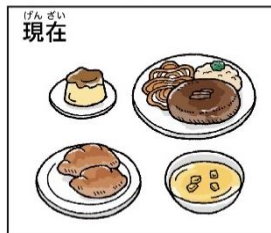
歯と口の健康週間 6/4～6/10

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。毎日の食事の際に、よく噛んでおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。

昭和初期の食事は、噛み応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。現在の食事は噛み応えのあまりない、やわらかい食品が多く、噛む回数が減ってきています。よく噛んで食べることを意識しましょう。



約1420回



約620回

かむ回数を増やすために



噛み応えのある食べ物で食べる
飲み物などで流し込まない
食材を大きく切る

◆6月献立についてのお知らせ

○6月24日(木)の蒸しパンは、「手作り小倉抹茶蒸しパン」です。

※配付献立表と異なりますのでご了承ください。



6月分の給食費の引落日は、**6月7日(月)**です。

金額は1か月3,900円+手数料10円です。口座引き落としが確実にできるよう、残高の確認をお願いいたします。

