

# 6月 給食だより



令和5年6月号  
愛川町立田代小学校



はじめとした梅雨の季節が近づいてきました。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、衛生的な手洗い・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くと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。



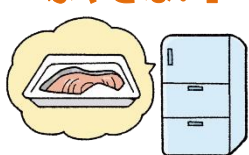
## ◆食中毒予防の3原則◆

### 「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」



食品を買った後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきりましょう。

### 「やっつける」

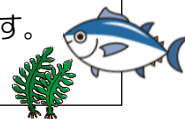


加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

毎月19日は  
食育の日

～国語の教科書を給食で味わおう～ 6月19日(月)

今年度の食育の日は、「国語の教科書を給食で味わおう」をテーマにした献立を紹介します。6月は、小学校2年生で学ぶ「スイミー」にちなんで、まぐろやわかめなど海の食材を多く使った献立が登場します。6月19日の給食を楽しみにしてください！



## 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。噛み応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするために自分ですることを実践しましょう。



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  
を食する

飲み物などで流し込まない

食材を大きく切る



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。ひとくち30回噛むことを目安に、よく噛んで食べることを意識しましょう。



6月分の給食費引き落とし日は、6月5日(月)です。金額は1か月4,100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。

