

6月 給食だより

令和6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

テーマ ～我が校のリクエスト献立を考えよう～

今年度の食育の日は、「我が校のリクエスト献立を考えよう」です。6月は中津第二小学校のリクエスト献立が20日(木)に登場します。どんな献立が登場するかな？みなさんお楽しみに♪



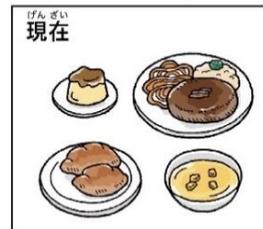
歯と口の健康週間 6/4～6/10



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。ひとくち30回噛むことを目安によく噛んで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でき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



食後の
歯みがき習慣



歯みがきは、虫歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、虫歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯磨きを習慣づけましょう。



7月分の給食費引き落とし日は、7月5日(金)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。

