

給食だより 6月

令和 4 年 5 月 31 日
墨田区立菊川小学校
家庭数配布

6月は食中毒などの発生しやすい時期です。また、新型コロナウイルスの感染防止にも気を配る必要があります。手洗い、身支度などには特に注意し、教室内の環境を整えることが大切です。

衛生に気をつけて準備をしよう！

1. 石けんで手をよく洗いましょう！

食事の前、料理の前、トイレの後は、石けんを使って手をきれいに洗いましょう。手の平だけでなく、手の甲、指の間なども丁寧に洗ってください。



2. 身支度はきちんと！

清潔な白衣、帽子、マスクを身につけましょう。また、白衣を着たままトイレに行ったりしないように気をつけてください。給食当番だった児童は、週末に白衣を持ち帰り、洗濯をお願いします。



3. 爪を切ろう！

爪の間は汚れが溜まりやすいので、まめに切るようにしましょう。手を洗うときは、指先もきれいに洗ってください。



4. 換気をしましょう！

この季節は雨の日が多く、窓を開けることが少ないため、教室の空気も汚れています。給食前には空気の入替えをしましょう。



5. 準備中は静かに！

給食当番は配膳中、しゃべらないで配膳してください。待っている人も、歩き回ると危険です。静かに座って待ちましょう。



6. 配膳台をきれいにしましょう！

給食の準備前、後片付け後には、配膳台を台ふきんできれいにふきましょ



みなさんの歯は健康ですか？ 歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとっても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食品を食べましょう。（6月4日から10日の歯の衛生週間には、かみごたえのある献立を出しますのでよくかんで食べてくださいね！）

“ひみこのはがいてぜ” が合言葉！よくかんで食べよう！

卑弥呼が活躍していた弥生時代の人々は、健康で元気に過ごしていました。その秘密は、「よくかむ」ことにあります。現代では、あまりかまなくてもよいような軟らかい食べ物が多くなったり、日々の忙しさのあまり食事に時間をかけなくなったりしていますが、よくかんで食べることは、心身の発達にとっても大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

～ひみこのはがいてぜ～

ひ…肥満にならないようにする。
み…味覚が発達する。
こ…言葉の発音をはっきりする。
の…脳の働きを活発にする。
は…歯をきれいにする。
が…がんから、からだを守る。
い～…胃の調子もよくなる。
ぜ…全身が元気でいられる。



だ液のパワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみくだいた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを落としたり、酸性になった口の中をもとの状態にもどしたりするむし歯予防の働きや、口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。食育月間は、食生活を見直し、食について正しい知識を身につけようとする意識を高める月です。みなさんは、好き嫌いしないで食べていますか。食事の前に手をきれいに洗ったり、机の上を片づけたりしていますか。今月は、自分の食事や食事の仕方について、振り返ってみてください。



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成 17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。