



給食だより

横島小学校 給食室

今月の目標 衛生に気をつけて、よくかんで食べよう

梅雨に入ると、じめじめとした天気が続いていきます。
 気温と湿度が高くなるこの時期は、食中毒が起りやすい環境です。
 食事をする時には、手をしっかりと洗い、きれいなハンカチで手をふいてからご飯を食べましょう。

ただ正しい手洗いの仕方を覚えよう！！



1 せっけんをあわだて、手のひらをあらう。



2 手のこうをあらう。



3 指さき、つめのあいだもていねいにあらう。



4 指のあいだもこすりあわせてあらう。



5 親指は、つけねからしくようにあらう。



6 手くびもよくあらう。



7 水でよくすすいで、せいけつなハンカチでふく。



平成17年に食育基本法が施行され、「食育推進基本計画」により毎年6月が食育月間、毎月19日が食育の日と定められています。食べることは生きることです。自分の食生活を見直して、お家の人と「食」について話してみましよう。

家族と食べることで、食事のあいさつ、はしの持ち方など、正しいマナーを知ることができます。



一緒に買い物をするこ
とで、食べ物の旬や選
び方を知る機会になり
ます。



朝ごはんを食べる習慣をつけることで、毎日の生活リズムが整います。



子どもの頃から様々な味の体験をすることで、味覚の幅が広がります。



6月4日から10日まで



はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です

私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。

普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって良いことがたくさんあります。この良いことを表した言葉が「ひみこのはがーぜ」です。

毎日しっかりかんで食べ、じょうぶな体をつくりましょう。



ひ…肥満の予防 み…味覚の発達 こ…ことばハッキリ の…脳の発達
 は…歯の病気を予防 が…ガンの予防 い…歯周病が快調 ぜ…全力応援