



6月に入ると、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、食中毒が起こりやすい環境です。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。

### 正しい手洗いの仕方を覚えよう！！



せっけんをあわだて、  
手のひらをあらう。



手のこうをあらう。



指さき、つめのあいだも  
ていねいにあらう。



ゆびのあいだもこすり  
あわせてあらう。



親ゆびは、つけねからしご  
くようにあらう。



手くびもよくあらう。



すい水でよくすすいで、せい  
けつなハンカチでふく。

横島小学校 給食室



### つゆ 梅雨ってな～に？



梅雨とは6月ごろから長い間降る雨の時期のことです。

梅雨は湿気がおおく、人によっては気が重くなる季節ともいえるでしょう。しかし、自然界にとって梅雨はとても大切な存在で、「恵みの雨」として大きな役割を果たしています。この時期の雨は、稲や野菜の成長に欠かせません。

また、春の新緑の時期に芽吹いた草木は、多くの養分を必要としています。梅雨の雨がもたらす水分で、草木が土や太陽から養分を吸収する助けとなっているのです。



わたし  
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「ひみこのはがいーぜ」です。

毎日しっかりかんで食べ、じよ  
うぶな体をつくりましょう。

### 歯と口の健康週間です



### ひみこのはがいーぜ



ひ→肥満の予防  
み→味覚の発達  
こ→ことばハッキリの一脳の発達  
は→歯の病気を予防  
が→ガンの予防  
い→胃腸が快調  
ぜ→全力投球