

# 給食だより

令和6年5月31日(金)  
 北区立滝野川第三小学校  
 校長 関口 泰正  
 栄養士 落合 恵利子

6月は梅雨に入ります。天気が不安定で気温差もあり、食欲が低下したり、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や、服装等を調節し体調管理に気をつけましょう。

また、気温が高くなり、湿度も増すこの季節は、食中毒を起こす細菌なども増えやすい時期です。給食室でもより一層の注意を払って安全な給食作りに努めていきます。

## 6月の給食目標 衛生に気をつけて食事をしよう

いろいろな物に触る手には汚れや菌がついています。食事前にはしっかりと手を洗いましょう。

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い〇部分は念入りに！**  
 爪はあらかじめ短く切っておきましょう

保護者のみなさまへ  
 日頃より、学校給食にご協力いただき、ありがとうございます。令和5年度給食会計決算報告書を別紙にて配布いたします。ご確認くださいませようお願い申し上げます。

## よくかんで食べる習慣を身につけよう

6/17日(月)～6/21日(金)は「歯みがき習慣」です。歯と口の健康について正しい知識を学ぶための1週間です。

給食でも18日(火)、20日(木)、21日(金)にかみかみメニューを出します。よくかむと、だ液がたくさん出て、消化を助けてくれたり、むし歯を防ぐ効果があります。

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を 意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で 流し込まない

★かみごたえのある食べ物を 取り入れる

## 給食から栄養バランスについて学ぼう

6月は食育月間です。給食ではみなさんが色々な食材や、料理、味を知ることができるような献立になるように心がけています。食べ物を大切に感謝して食べましょう。

食べ物は身体の中で働きが異なり、3つのグループに分けられます。給食ではこの3つのグループからバランスを考えて、献立を立てています。



