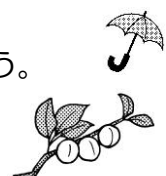


給食だより 6月

令和8年5月29日
大森第四小学校
校長 後藤 眞里
栄養士 石橋 奈々

梅雨入りする季節になりました、この時期は梅の実が熟すことから、梅雨とよばれるようになったといわれています。梅雨入りとともに天気も不安定になり、体調をくずしがちです。また、気温や湿度が上がることで食中毒も発生しやすくなります。ハンカチ・ティッシュの携帯、手洗いうがい等、身近な衛生に気を付けましょう。そして、3食きちんと食べて体調を整えておきましょう。



6月の給食目標

『衛生に気を付けて食事をしよう』

食事の前にしっかりと手洗いができているでしょうか。
水で手をぬらして終わりにしていませんか??

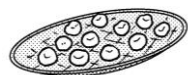


食事の時には、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がついているので、石けんでしっかりと洗い、きれいなハンカチでふいてから食べましょう。

★6月のいちおし献立★

《入梅》

6月11日は暦の上での梅雨入りを示す『入梅』です。



春から夏へと移り変わる季節でもあり、いわしや梅が行事食として親しまれています。

給食では、6月9日に梅わかめごはん、あじさいゼリーを提供します。



《かみかみ献立》

6月は歯と口の健康習慣があります。

よくかむことは、食べ物の消化を良くすること、虫歯の予防に役立つこと、

肥満を防ぐこと、脳の働きを活性化することといった効果があります。

6月25日にはかみかみ佃煮、かみかみサラダを提供します!

よくかむことを意識してみましょう。



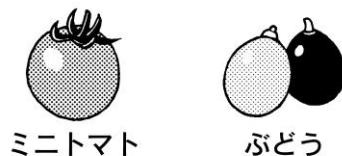
窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずにのみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

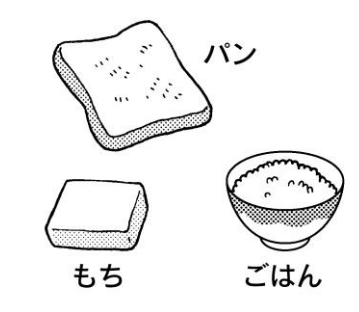
<p>◎よくかんで食べる</p>	<p>◎よい姿勢で食べる</p>	<p>◎一口量を少なく</p>
<p>×食べながら話さない</p>	<p>×驚かせない</p>	<p>×早食いをしない</p>

食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしているもの



粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの



よくかんで細かくしよう!



よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、のみ込みやすくなります。