

6月



きゅうしょくのため
石けんをつけてていねいに手を洗おう

日頃より学校給食にご理解
とご協力をいただきありがと
うございます。6月8日(月)

より、分散登校での給食を再開いたします。当面の間は、従来通りのグループでの給食や、給食当番による配膳
を中止とし、全員が前を向いた状態での喫食や、教職員による配膳を行うなど、感染防止のための工夫を行って
いきます。ご家庭でも、丁寧に手を洗えるようにするなど、ご指導をよろしくお願いいたします。

ていねいに手を洗おう

手を洗うときは、ていねいに洗えているでしょうか。
水で簡単に洗っただけでは、つめや手のしわの中にある

- ①手を水でぬらす
- ②石けんをつける
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う



細菌が水分を吸収して手
の表面に出てくるため、
かえって菌が多くなりま
す。左のイラストを参考
にして、ていねいに手を
洗えるように、再確認し
ましょう。

- ⑤指の間を洗う
- ⑥指先を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧水で洗い流す



よく噛んで食べましょう

一口30回噛んで食べると良
いとされています。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよく噛んで食べることは、食事をおいしく味わい、
しっかり栄養を吸収するための基本です。子供のころから、よく噛む習慣を付け、健康な体を作れるよう、ご家
庭でもご協力をお願いいたします。

よく噛んで食べるために

- ・硬い食べ物を料理に入れる……………ごぼう・れんこん・にんじんなどの
根菜類、たこ・いか・昆布・こんに
ゃくなどを料理にプラスする。
- ・食材を大きめにきる……………咀嚼の回数を増やす。
- ・飲み物は食後に……………食べ物を飲み物で流しこまないよう
にする。
- ・口の中に少しずつ食べ物を入れる……………口いっぱいにはうばると、よく噛め
ないため。
- ・20分かけて食事をする……………意識的にゆっくり食べることで咀嚼
回数を増やす。

よく噛むことの効果

「ひみこのはがいで」

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきりする
- の 脳に良い
- は 歯並びがよくなる
- が がん予防
- い 胃腸に良い
- ぜ 全力投球できる



作ってみませんか たこのチャーハン 4人分

《材料》

- ・米 300g
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 1.2g
- ・油 小さじ1
- ・生姜 2g
- ・豚ひき肉 80g
- ・酒 小さじ1
- ・ピーマン 20g
- ・ホールコーン 40g
- ・たこ 80g
- ・醤油 小さじ2
- ・塩 0.4g

《作り方》

- ① お米は、醤油・塩と一緒に炊く。
- ② 生姜はみじん、ピーマンは1cm角くらいの大きさ、たこは食べやす
い大きさにぶつ切りにする。豚肉にはお酒をふっておく。ピーマ
ン・たこは茹でておく。
- ③ 油を熱し、生姜を炒め香りがでてきたら、豚肉を加えて炒める。ピ
ーマン・コーン・たこを加えてさっと炒めたら、醤油と塩で調味す
る。
- ④ 炊けたご飯と、具を混ぜ合わせる。

よくかんで食べましょう。

