



# 給食便り

令和元年度6月号

北区立柳田小学校

校長 貝塚 一石



今年<sup>ことし</sup>は5月<sup>ごがつ</sup>から気温<sup>きおん</sup>が高く、暑<sup>あつ</sup>くなる日<sup>ひ</sup>が多<sup>おほ</sup>くなっています。

暑<sup>あつ</sup>さに負け<sup>ま</sup>ず元<sup>げん</sup>気に過<sup>す</sup>ごせるように、こまめな水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほきゅう</sup>や

バラン<sup>よ</sup>スの良<sup>しよ</sup>い食<sup>じ</sup>事を心<sup>こころ</sup>がけましよう。

6月<sup>がつ</sup>は食育<sup>しょくいく</sup>月間<sup>げっかん</sup>です。給食<sup>きゅうしょく</sup>を残<sup>のこ</sup>さず食<sup>た</sup>べることから始<sup>はじ</sup>めましよう。

## 今月の目標

## 衛生に気を付けて食事をしよう

### 給食当番の身じたくチェック

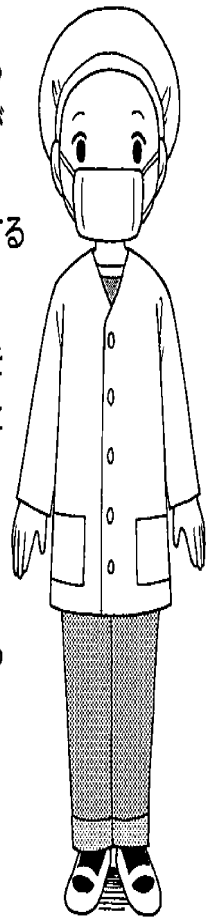
□帽子から  
髪の毛が  
出ない  
ようにする

□清潔な  
白衣を  
着る

□マスクを  
きちんと  
つける

□手は  
石けんで  
きちんと  
洗う

□つめを  
短く切る



### 衛生とはなんでしょう？

考えてみましょう！

Q.給食<sup>きゅうしょく</sup>を食<sup>た</sup>べる前<sup>まえ</sup>に手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>うのはなぜか？

A.手<sup>て</sup>には目<sup>め</sup>に見<sup>み</sup>えない菌<sup>きん</sup>や汚<sup>よご</sup>れがついてい

ます。素手<sup>すて</sup>で食<sup>た</sup>べるパン<sup>ぱん</sup>など<sup>など</sup>は手<sup>て</sup>についた菌<sup>きん</sup>を食<sup>た</sup>べて

お腹<sup>なか</sup>を壊<sup>こわ</sup>してしまう可<sup>かの</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

Q.配膳<sup>はいぜん</sup>中<sup>ちゆう</sup>になぜマ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>をつけるの？

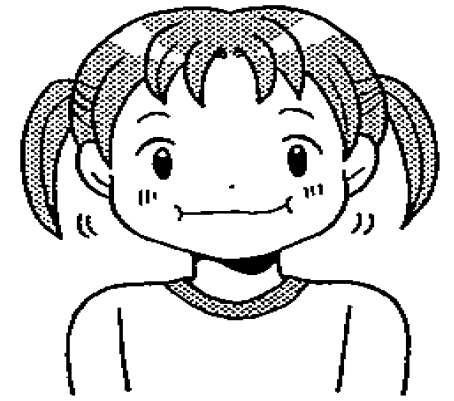
A.口<sup>くち</sup>から唾<sup>つば</sup>が飛<sup>と</sup>んで食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>にかかっ

てしま<sup>い</sup>い風邪<sup>ふうじゃ</sup>やインフル<sup>いんぷる</sup>エンザ<sup>えんざ</sup>もうつり

ましよう。給食<sup>きゅうしょく</sup>当番<sup>とうばん</sup>は左<sup>ひだり</sup>の絵<sup>え</sup>をお手本<sup>てほん</sup>にして配膳<sup>はいぜん</sup>しましよう。

## よくかんで食べていますか？

食<sup>く</sup>べる時<sup>とき</sup>によくかむと、体<sup>てい</sup>によいこと<sup>こと</sup>がた<sup>た</sup>くさんあ<sup>あ</sup>ります。よくかむこと<sup>こと</sup>で、だ液<sup>だえき</sup>がた<sup>た</sup>くさん出<sup>で</sup>て、食<sup>く</sup>べ物<sup>ぶつ</sup>をしっか<sup>し</sup>り味<sup>あじ</sup>わうこと<sup>こと</sup>がで<sup>で</sup>き、消<sup>しょう</sup>化<sup>くわ</sup>・吸<sup>しゅう</sup>収<sup>しゅう</sup>がよ<sup>よ</sup>くなりま<sup>ま</sup>す。そし<sup>そ</sup>て、だ液<sup>だえき</sup>が酸<sup>さん</sup>性<sup>せい</sup>に傾<sup>かた</sup>いた口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>を中<sup>ちゆう</sup>性<sup>せい</sup>に戻<sup>かへ</sup>してむし歯<sup>むしは</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>にもなりま<sup>ま</sup>す。ほかに、脳<sup>のう</sup>にある満腹<sup>まんぷく</sup>中<sup>ちゆう</sup>枢<sup>しゆ</sup>が刺<sup>さ</sup>激<sup>げき</sup>されて食<sup>く</sup>べすぎ予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>にな<sup>な</sup>る、脳<sup>のう</sup>の働<sup>はたら</sup>きが活<sup>かつ</sup>発<sup>はつ</sup>にな<sup>な</sup>るともい<sup>い</sup>われ<sup>れ</sup>ていま<sup>ま</sup>す。かむこと<sup>こと</sup>の大切<sup>たいせつ</sup>さを知<sup>し</sup>って毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>の食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>に生<sup>なま</sup>かしまし<sup>し</sup>よう。



## 給食費について

引<sup>ひ</sup>き落<sup>お</sup>としは毎<sup>まい</sup>月<sup>げつ</sup>4日<sup>にち</sup>です。予<sup>よ</sup>備<sup>び</sup>日<sup>にち</sup>は毎<sup>まい</sup>月<sup>げつ</sup>19日<sup>にち</sup>です。ゆ<sup>ゆ</sup>うち<sup>ち</sup>ょ銀<sup>ぎん</sup>行<sup>ぎやう</sup>の残<sup>ざん</sup>高<sup>こう</sup>の確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>を願<sup>ねが</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>しま<sup>ま</sup>す。

## ご家庭へのお願い

給食<sup>きゅうしょく</sup>配膳<sup>はいぜん</sup>時<sup>とき</sup>にマ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を全<sup>ぜん</sup>員<sup>いん</sup>が使<sup>つか</sup>用<sup>りよう</sup>しま<sup>ま</sup>す。給食<sup>きゅうしょく</sup>袋<sup>ふくろ</sup>に入<sup>い</sup>れて毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>にち</sup>に当<sup>た</sup>番<sup>ばん</sup>は給食<sup>きゅうしょく</sup>着<sup>ぎ</sup>を持<sup>も</sup>ち帰<sup>かへ</sup>りま<sup>ま</sup>す。洗<sup>せん</sup>濯<sup>じやく</sup>を<sup>を</sup>して月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>にち</sup>に持<sup>も</sup>っ<sup>て</sup>き<sup>て</sup>く<sup>だ</sup>さ<sup>い</sup>。



## 保護者のみなさまへ

6月<sup>じゅう</sup>4日<sup>にち</sup>~10日<sup>にち</sup>は「歯<sup>は</sup>と口<sup>くち</sup>の健<sup>けん</sup>康<sup>かう</sup>週<sup>しゅう</sup>間<sup>かん</sup>」です。歯<sup>は</sup>は一<sup>いっ</sup>生<sup>せい</sup>使<sup>つか</sup>い続<sup>つづ</sup>け<sup>る</sup>大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>な物<sup>ぶつ</sup>です。健<sup>けん</sup>康<sup>かう</sup>な歯<sup>は</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>るた<sup>た</sup>めに食<sup>く</sup>べた後<sup>あと</sup>はしっか<sup>し</sup>り歯<sup>は</sup>を<sup>を</sup>み<sup>み</sup>が<sup>が</sup>き、甘<sup>あま</sup>い物<sup>ぶつ</sup>を<sup>を</sup>食<sup>く</sup>べすぎな<sup>な</sup>いよ<sup>よ</sup>うにしま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の歯<sup>は</sup>で食<sup>く</sup>べる大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>さにつ<sup>つ</sup>いて、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>で話<sup>わ</sup>を<sup>を</sup>し<sup>し</sup>てみ<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>せんか。