

給食だより



令和2年度
6月号

総合工科グループ

長かった休校が明け、ようやく学校生活が再開しました。いつもと違う生活が続いて、リズムが乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか。

生活習慣を戻すために、**①早寝 ②早起き ③朝ごはん**を意識しましょう。もともと朝ごはんを食べる習慣がないという人も、まずは何かひとくちでも口に入れることから始めてみてくださいね。



6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食事・呼吸・会話など、生きる上で重要な役割があり、心身の健康にもつながっています。口内の健康維持のためには、食後の歯磨きや、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



入梅いわし



今年の入梅は
6月10日

暦の上で梅雨入りすることを入梅といいます。6~7月にかけての梅雨の時期に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを【入梅いわし】と呼び、1年のうち一番脂がのって美味しいと珍重されます。

丸々太ったいわしはお刺身で食べたいところですが…6月の給食では梅煮や柳川風丼にして提供します。どうぞお楽しみに！

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒だけでなく、様々な病気は、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。特にあらゆる物に触れる手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

お知らせ



栄養士が
かわりました！

はじめまして！

前任の進藤先生に代わって着任しました、**加治**と申します。

3月までは、日の出町学校給食センターで1800食もの給食を作っていたので、全く違った環境にとってもワクワクしています！皆さんに喜んでもらえるような給食を作りたいと思っています。食堂でお会いした時には、たくさんお話できたらうれしいです♪