※給食だより※

令和５年５月３０日
台東区立金竜小学校

6月の給食目標

身のまわりや手をきれいにしましょう

もうすぐ梅雨がやってきます。6月は、カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降って冬のような寒さを感じることもあり、不安定なお天気が多くなります。気温の差が大きいと体の調子も崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配りましょう。また、この時期は湿度も高くなり、食中毒などの細菌が繁殖しやすい条件がそろいますので、食べ物の取り扱いには十分注意しましょう。手をせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチでふくことで、細菌が増えるのを抑えられます。衛生的に過ごせるよう、しっかり手洗いをしましょう。

手をきれいに洗いましょう

手の洗い方

① 流水で汚れを簡単に洗い流す

② せっけんをつけて十分に泡立てる

③ 手のひらを合わせてこすり洗いする

④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする

⑤ 指の間、指先（爪の間）を洗う

⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う

⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す

⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

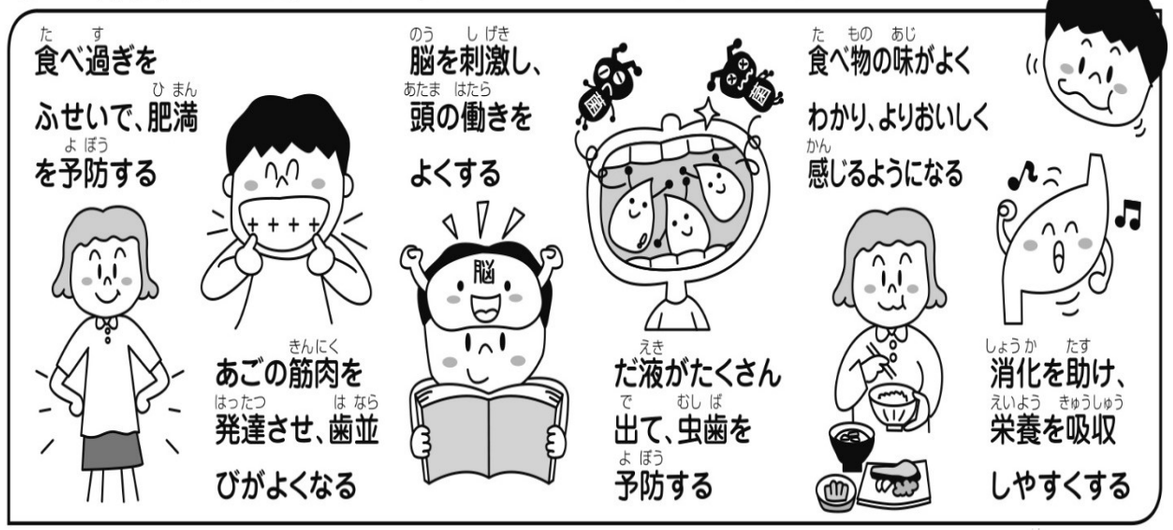
6月4日～10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう！

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？

現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びの悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



そら豆のさやむきをします！

グリンピースに続き、そら豆もおいしい時期になりました。

独特の香りや風味があるそら豆は、鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理します。さやが空をむかってなることからその名が付けられたそら豆には、ビタミンBやC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。

6月は、1年生にそら豆のさやむきを体験してもらう予定です。さやむきをしたものは給食に出しますので、楽しみにしていてください！