

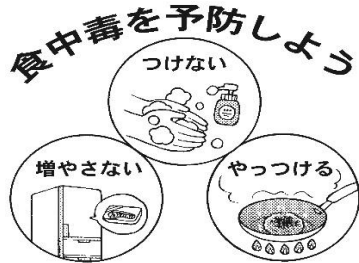


# 6月給食だより



## 今月の給食目標『梅雨時の衛生に気を付けよう』

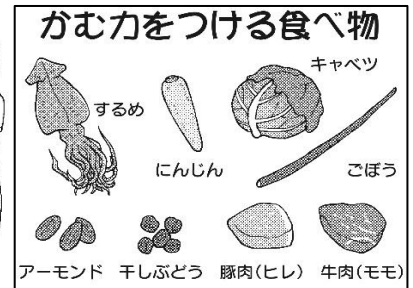
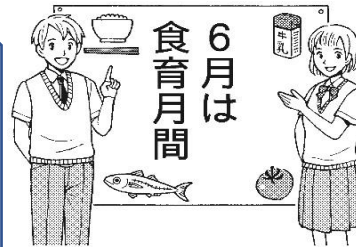
梅雨に入ると、高温多湿な環境となります。人間にとっては過ごしにくい時期ですが、食中毒の原因となる細菌は、活動が活発になる時期です。そのため食中毒に注意が必要な時期です。



食中毒予防の原則は「つけない、増やさない、やっつける」です。給食前の手洗いは、特に念入りに行いましょう。給食当番は、配膳前の手洗いの徹底とともに、準備中に髪の毛などいろいろな所に触らないよう注意しましょう。給食委員の生徒は、衛生チェックの際、手や爪の衛生に特

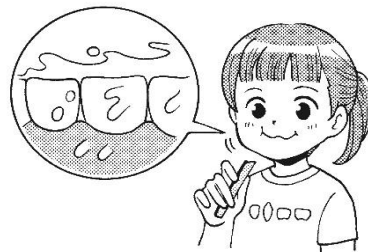
## 今月は歯と口の健康週間、そして食育月間と給食のイベントが盛りだくさん！

6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。この週の給食では、噛むことを意識するような献立を予定しています。しっかり噛んで食べましょう。



## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



6月は食育月間です。食育は、知育・体育・徳育の基礎となるものです。食育には、食品の選択・マナー・食文化など様々な分野があります。食育月間の今月は地場産品を多数取り入れた献立や郷土料理などを通して宮城県の食文化や食材について考える機会を持ちたいと考えています。



## 5月の給食紹介



ごはん、ほっけの塩焼き、にんじんしりしり、さつまいもの味噌汁、牛乳



自校炊飯、とりたまカレー、わかめサラダ、ヨーグルト、牛乳



ごはん、豚肉のみそだれかけ、小松菜とこんにゃくのかみかみあえ、もやしの味噌汁、牛乳