



給食だより


令和7年度6月号
北区立滝野川第三小学校

校長 高草木 政浩
栄養士



5月から気温が高く、暑くなる日が多くなっています。暑さに負けず元気に過ごせるように、こまめな水分補給やバランスのよい食事を心がけましょう。

6月は食育月間であり、また滝三小では6月16日から20日は、はみがき週間です。食べ物の栄養や働きについて学んだり、よく噛んで食事をすることを意識する1ヶ月にしましょう。



今月の目標

衛生に気を付けて食事をしよう

梅雨の時期には、じめじめして食中毒が増えます。食事の前には石けんで手をよく洗いましょう。

給食当番はクラス全員分の給食を配膳します。しっかりと身支度ができているか確認してから、当番の仕事をおこないましょう。

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間に念入りにこする

4 指の間に洗う

5 おやゆび、親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！

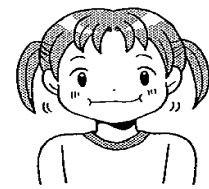
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

ご家庭へのお願い

1週間給食当番だった児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯をして月曜日に必ず持ってきてください。当番の白衣はクラス全員で順番に使っています。ボタンがとれかかっていたら、ボタン付け等手直しをしていただけると幸いです。

よくかんで食べる習慣をつけましょう

みなさんはよくかんで食事をしていますか？食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさんでて、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して、虫歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べ過ぎの防止になる、脳の働きが活発になるといわれています。かむことの大切さを知って、毎日の食事に活かしましょう。



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



給食から栄養バランスについて学ぼう

給食ではみなさんが様々な食材・料理・味を知ることができるように心がけて献立を考えています。

また、食べ物はそれぞれ体の中での働きが異なり、赤・黄色・緑の3つの仲間に分けられます。給食では、使う食材の仲間が偏らないように献立を考えることも大切にしています。献立を確認するときに、ぜひ注目して見てみてください♪

