

# 6月食育だより

令和7年6月6日  
目黒区立上目黒小学校

**\*今月の給食目標\*** よく噛んで食べよう 衛生に気をつけて食事をしよう

入梅間近となり不安定な天候が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。調理室では湿度と気温が高くなるこのような時期は特に衛生に気を付けています。児童にも手洗い、当番時の身支度、料理や食器の取扱い方等、衛生的な給食の提供ができるよう指導してまいります。

## 給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょ。



### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

児童のみなさんは、机の上を片付け、ランチマット・口拭きタオルを用意し、食事にふさわしい環境を整えます。

ランチマット・口拭きタオルは毎日持ち帰り、洗濯したものを持ってきてましょ。



## 健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょ。

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

