

# 6月給食だより



6月は雨が多く降り、気温や湿度が上がるため食中毒の危険が高まります。

また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを心掛け、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

## 今月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう！

食中毒や風邪など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。

病気を予防するためには、こまめな手洗いがとても大切です。

### ☆☆☆ 正しい手の洗い方 ☆☆☆

- ① 流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけて泡立て、こすり洗いをします。
- ② 手のひらと甲をあわせて、のばすようにこすります。
- ③ 指の間・指先・爪の間を念入りに洗います。
- ④ 親指・手首をねじり洗います。
- ⑤ 流水で十分に洗い流します。
- ⑥ 清潔なハンカチやタオルでよくふきとります。



まいにち  
毎日、  
せいけつなハンカチを  
ようい  
用意しましょう。

## ～今月のとれたて村給食★長崎県産干し椎茸入りうどん～

「とれたて村給食」とは、板橋区が「とれたて村」(店名)から生産者の顔の見える安心・安全な食材を購入して、学校給食に取り入れる食育推進事業です。

今月は長崎県平戸市産「干し椎茸」が板橋区内の全小中学校に届きます！

