



# 6月給食だより

いたばしくしよくいく  
板橋区食育キャラクター



板橋区立板橋第四小学校

6月は雨が多く降り、気温や湿度が上がるため食中毒が増える時期です。

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。

軟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します。
- 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。



## ～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だっちい！

今月は長崎県平戸市産干し椎茸を全小中学校に届けるっちい！

