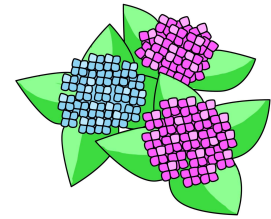


令和4年

きゅうしょく

# 6月の給食だより

大山給食センター



6月は食育月間です



6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。

ご家庭でもふだん何気なく食べている食事についてあらためて振り返り、親子で一緒に考える一か月にしたいですね♪

よく噛んで食べよう

肥満防止 味覚発達 言葉がはっきり 脳の発達

よく噛むことの8大効果

歯の病気予防 ガン予防 胃の働きを良くする 絶好調!

1回の食事の噛む回数と時間

弥生時代	鎌倉時代	明治時代	現代	未来
3,990回 51分	2,654回 29分	1,420回 22分	620回 11分	なし 0分

## 今月の行事食

### ★7日(火) かみかみ献立

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。噛みごたえのある食材を使用した献立になっています。

### ★10日(金) 大山小学校76周年記念献立

6月10日は大山小学校の創立記念日です。この日はお誕生日メニューを提供します♪

### ★22日(水) 慰霊の日献立

6月23日は慰霊の日です。戦後は食べ物も少なく、芋や芋の葉を食べていたそうです。この機会に平和や、食べ物の大切さについて考えてみましょう。

## 6月の給食目標 ～衛生に気をつけよう～



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどが付いている場合があるからです。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

◆ジメジメムシムシ・・・ばい菌にとって過ごしやすい季節になりました。このきせつは、食中毒があつというまに増えてしまいます。食中毒を予防するために「つけない・ふやさない・やっつける」この3つを心がけましょう!

つけない ◆手をあらう

増やさない ◆れいぞうこにすぐしまふ。放置しない。

やっつける ◆しっかり火を通す

