



# 給食だより 6月

日光市立今市第二小学校

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。特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。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

## 今月の給食目標：よくかんで食べよう

食べ物をよくかむと、脳にある「お腹がいっぱい」と感じる部分が刺激されて食べすぎを防ぐことができます。また、かむことで脳の働きを活発にし、食べ物が細かくかみくだかれることで唾液が出て、消化吸収を助けてくれる効果もあります。みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？毎日意識をすることで、よくかむ習慣をつけましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



## こんな時は手を洗いましょう

コロナウイルスに加え、夏は細菌性の食中毒が増える時期です。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を守るとても大切な予防法の一つです。みなさんはどんな時に手を洗っていますか。下のイラストで確認してみましょう。



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

# がっ 6月15日は栃木県民の日です



栃木県では様々な農産物が生産されています。今月は『食育月間』といい、「食べることの大切さについて考える月」です。15日から19日の1週間は、栃木県でとれる食材をたくさん入れた献立です。6月15日は『栃木県民の日』です。明治6年（今から147年前）に、栃木県と宇都宮県が合わさって、今の栃木県になりました。栃木県民の日の給食には、栃木県や日光市の食材をたくさん使っています。いくつ入っているのか、見つけてみてください。

★**栃木県民の日ゼリー**★  
栃木県で有名な「とちおとめ」の果汁が使われています。

とちぎけんみん ひ  
**栃木県民の日  
ゼリー**

★**牛乳**★

栃木県は北海道の次に生産量が多く、全国2位です。



★**豚肉のごま味噌炒め**★  
日光市産のたまねぎともやし、人参を使用しています。給食の豚肉はいつも栃木県産です。

豚肉のごま味噌炒め

★**かんぴょう入りかき玉汁**★

かんぴょうは全国の97%以上が栃木県産です。また、にらは1年を通して作られています。

かんぴょう入り  
かき玉汁

★**ごはん**★

日光市でとれたコシヒカリを使用しています。

ごはん

## コロナウイルスを予防するために ～家庭へのお知らせとお願い～



食事中はマスクを外して直接口に食べ物が入るため、感染のリスクも高まります。そこで、本校でも県や市の方針を元に給食の時間に感染症予防対策を行っていきたくと思います。

### ①献立に関して

- 6月中は配膳中の感染リスクの低減及び給食時間の確保のため、給食の品数を減らします。ただし、適切な栄養摂取ができるように、品数が少ない分、主菜や副菜の量を増やしたり、ふりかけやデザート、ジャムを付けることで栄養を補います。

### ②食事中の注意点

- 給食の配膳から片付けまで、密にならないように距離を意識しながら行います。
- グループは作らず、前を向いて静かに食べます。食事中は机の上にハンカチ、ティッシュを置き、咳エチケットを徹底して行いますので、毎日ハンカチとティッシュは必ず持参してください。
- しばらくの間、パンは給食室で袋に入れて提供します。手でパンを直接接触らず、袋のまま食べる形を取ります。口に詰め込みすぎると窒息する危険性があるため、パンをかじる際は少しずつ食べるよう家庭でもご指導お願いします。

### ③その他

- 給食当番の白衣は家庭での洗濯後、加熱殺菌になるため、アイロンがけの御協力をお願いします。また、ランチマットも同様にお願いします。週の途中でも汚れたら持ち帰って洗濯をしてください

※今後の状況を見て対応を変更していく場合もありますので、御理解・御協力をお願いいたします。