令和元年　　６月号　　日光市立大沢小学校

# 給食だより

〇今月の給食目標〇

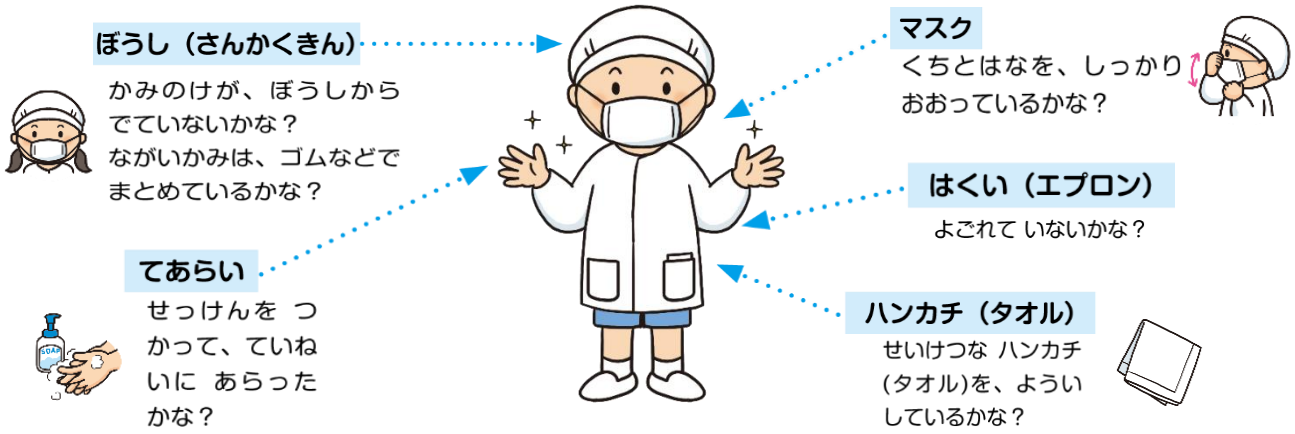
**よくかんでたべよう。**

低・ただしいしせいでよくかんでたべよう。
中・ゆっくり、よくかんで食べよう。
高・かむことの大切さを考えよう。

梅雨に入ると暑くてジメジメした日が多くなりますね。この時期は、暑さに体がついていけずに、食欲も落ちてしまいがちです。暑さに負けないためにも、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## みじたくは、だいじょうぶかな？

**みじたくが、きちんとできているか、かくにん しましょう**




## 白衣に着がえるタイミングは？

**トイレと手あらいをすませてから、着がえましょう**

給食当番は、みんなの食べ物をあつかう仕事です。じゅんびは、えいせい的に行われなければなりません。そのために、給食当番は白衣(エプロン)に着がえるので、白衣はせいけつにあつかうことが大切です。

手あらいをしないまま着がえたり、白衣をきたままトイレに行ってはいけません。なぜなら、手やトイレでついた「よごれ」や「さいきん」などが、白衣についてしまうからです。せいけつではありませんね。

## ～ 今月の地産地消食材　きゅうり ～

きゅうりは品種改良やハウス栽培などで、一年中栽培されていますが、夏が旬の野菜です。９０％以上が水分で、ビタミンＣや、カリウムが多く含まれています。夏の暑い時期には、食事でとることで、水分補給の役割にもなります。全体的に緑色があざやかで、小さなトゲがさわると痛いくらいのものが新鮮です。