給食だより

〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・おいしい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、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

ぼうし (さんかくきん)
かみのけが、ぼうしからでていないかな？
ながいかみは、ゴムなどでまとめているかな？

てあらい
せっけんをつかって、ていねいにあらったかな？

マスク
くちとはなを、しっかりおおっているかな？

はくい (エプロン)
よごれていないかな？

ハンカチ (タオル)
せいけつなハンカチ(タオル)を、よういしているかな？

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、えいせいの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しまうはいけません。なぜなら、手やトイレについた「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。

トイレをすませる

せっけんで手をあらう

はくい白衣に着がえる

～ 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、食事ですること、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ぐらいのものが新鮮です。