

(家庭数)

6月給食だより

市川市立若宮小学校

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で
食べましょう。



食べやすい大きさにし
てから口に入れ
ましょう。



よくかむことを意識
しましょう。

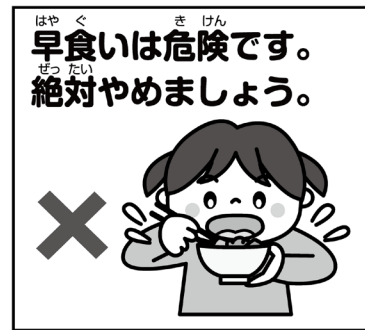
かむ かむ



食べ物が口に入っ
ているときにはしゃべ
りません。



食べている人を笑わせ
たり驚かせたりしては
いけません。



早食いは危険です。
絶対やめましょう。



食べるときに注意が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

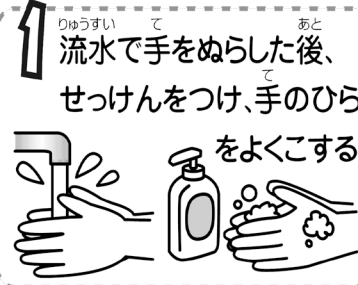


★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

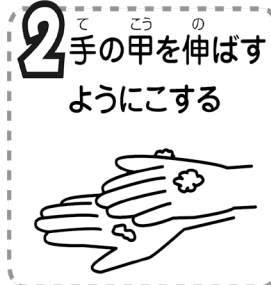


感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする



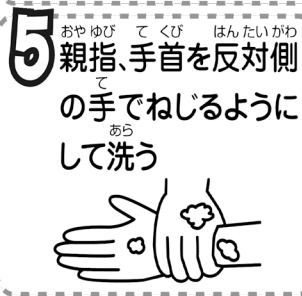
2 手の甲を伸ばすようにこする



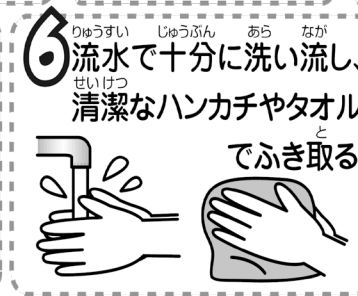
3 指先、爪の間を念入りにこする



4 指の間を洗う



5 おやゆび、親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う



6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る



洗い残しの多い部分は念入りに！
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

今月の給食について

4日(水)歯と口の健康週間(6/4~6/10)

6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です。丈夫な歯を作るためには歯磨きはもちろんのこと、食事をよく噛んで食べることも大切です。給食では噛み応えのある「かみかみ献立」を提供します。

11日(火)入梅(6/11)

暦の上で梅雨の季節に入るところを入梅といいます。梅雨の時期に旬を迎え、水揚げされるいわしは「入梅いわし」とよばれます。給食では「いわしのかば焼き」を提供します。

14日(金)千葉県民の日(6/15)

6月15日は千葉県民の日です。千葉県の郷土料理「さんが焼き」と千葉県でとれた牛乳から作られた「千葉県産牛乳プリン」を提供します。

30日(月)夏越しの祓(6/30)

6月30日は夏越しの祓です。1年の前半が終わりを迎えるため、残りの半年を元気に過ごすことができるように願う神事です。茅の輪と呼ばれる大きな輪をくぐって厄払いをしたり、人形に名前を書き厄を移して神社に納めます。給食では、茅の輪に見立てた丸い食材を使った「夏越し炒め」と、氷に見立てて作られる「水無月」を提供します。