

(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。給食を安全に美味しく食べるために、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。**

**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**

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、しらたまご、白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**

ご飯、もち、パン、さつまいも

**★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

- 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
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 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(火)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「かみかみかき揚げ」を提供します。
- 7日(金)3年生枝豆のさやもぎ**  
3年生が枝豆のさやもぎ体験を行います。枝豆は当日の給食で提供します。
- 10日(月)入梅(6/10)**  
暦の上で梅雨の季節に入るところを入梅といいます。あじさいが咲くのもこの時期です。給食ではぶどうゼリーとサイダーゼリーをあじさいのように見立てた「あじさいポンチ」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」市川市でとれた梨のピューレを使用した「市川の梨ゼリー」を提供します。
- 21日(金)夏至(6/21)**  
6月21日は夏至です。夏至は1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日です。冬至にはカボチャを食べる風習がありますが、夏至は地方によってさまざまなものを食べます。給食では夏至に食べられることの多い鯖を使用した「鯖の香味焼き」を提供します。