

# がつきゅうしよく 6月給食だより



しりつうじいえしやうがっこう  
さくら市立氏家小学校

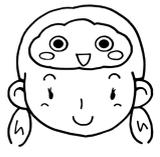
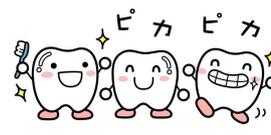
つゆい き じき しつど たか  
梅雨入りが気になる時期になりました。湿度が高くムシムシするこの時期は、細菌が繁殖  
しやすくなるため、食中毒に注意が必要です。  
きゅうしよく まえ せつ つか てあら おこな せいけつ みじたく きゅうしよく じゅんび  
給食の前には、石けんを使って手洗いを行い、清潔な身支度で給食の準備をしまし  
よう。給食当番はもちろん、クラスみんなで協力しましょう。

## がつ きゅうしよくもくひやう 6月の給食目標 【きれいに手を洗って食べよう。】

がつ か か は くち けんこうしやうかん  
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

よくかんで食べることは、からだによいことがたくさんあります。ふだんの食事から  
よくかんで食べることを心がけましょう。

### よくかんで食べるとよいこと

<p>のう はたら かっぱつ 脳の働きを活発に する。</p> 	<p>た 食べすぎをふせぐ。</p> 	<p>しょうか たす 消化を助ける。</p> 
<p>むし歯をふせぐ。</p> 	<p>あじ 味がよくわかる。</p> 	<p>よくかんでたべよう</p> 



は 歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## 6月は食育月間です

まいとし がつ しよくいくげっかん まいつき にち しよくいく  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

しょうがい けんこう  
生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えていきたいと思います。



## さやえんどう

- さやえんどうは、熟していない
- えんどう豆を収穫したもので、さ
- やごと食べる野菜です。白や赤紫
- 色の花が咲いた後、約15日で収
- 穫できます。
- さやえんどうの仲間には豆を食
- べるグリーンピースや、さやと豆を
- 両方とも食べるスナップえんどう
- もあります。