

ランチタイム

令和2年度
石橋北小学校
給食だより



《衛生に気を付けよう》

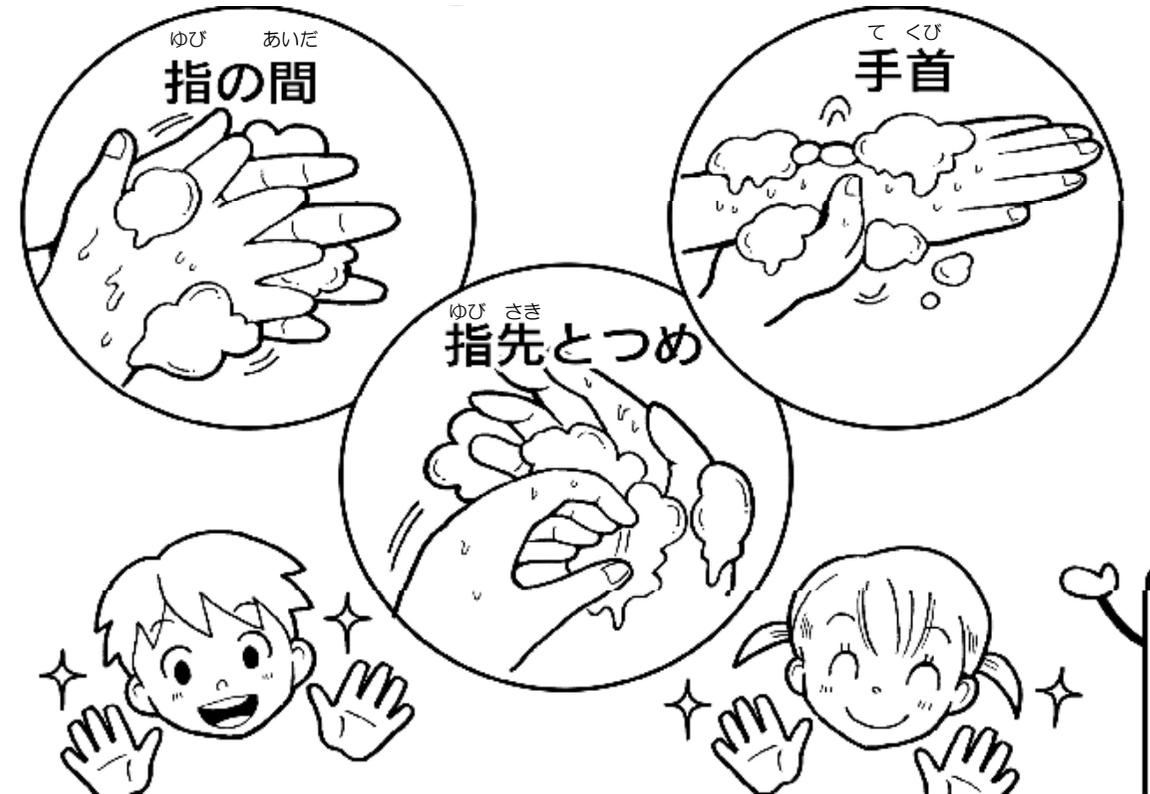
だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。そんな時は食中毒を起こす細菌が繁殖する季節でもあります。食中毒の予防には、手洗いが一番です。細菌などを体に入れないために、しっかりと手を洗うことが大切です。

食中毒の基本は「手洗い」

きれいな手に見えても、目には見えない細菌やウイルスがついているかもしれません。石けんを使うとよごれや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と、石けんを使った場合では手に残る菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手洗いポイント

できていますか？



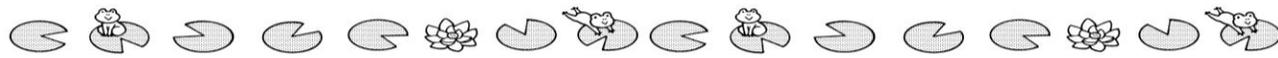
上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

☆おしらせ☆

しばらくは、給食当番の白衣・帽子は使用しません。当番の人も、当番ではない人も必ずエプロン・頭おおいを持ってきましょう。また、ランチマット・給食用ハンカチは毎日持ち帰りますので、2セット用意しておくと思います。感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

《献立表の一口メモを読んでいますか？》

皆さん、献立表の一口メモを読んでいますか。県民の日、地産地消ウィークの栃木県産、下野市産のどんな食材が使われているか書かれています。読むだけで豆知識が身に付きますよ！ぜひ、読んでみてくださいね。



《歯を健康に！よくかんで食べよう》

飛沫感染予防のため、しばらく学校では歯みがきをしますが、6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」となっています。みなさんは、8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか？「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

かみごたえのある食材を食べたり、カルシウムをとったりして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても丈夫な歯でいられるように、歯や口の健康について家族で考えてみましょう。



よくかむことの効果

- 肥満防止 (ひまんぼうし)
- 消化吸収がよくなる (しょうかきゅうしゅう)
- むし歯予防 (むしばよぼう)
- 脳の働きが活発になる (のうはたらかっぱつ)

おなかいっぱい

