



# 給食だより



令和6年5月25日  
日光市立今市第三小学校

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて、暑くてジメジメした日が多くなります。暑さに体がついていかず、体調を崩しやすい時期でもあります。食中毒も発生しやすくなるので、手洗いうがいなど、身近な衛生に気をつけて、元気に過ごしましょう。

## 6月の給食目標①「衛生的に食事をしよう」

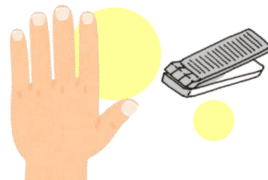
せっけんで手を

しっかり洗おう◆



指と指の間、つめの間、手首など、洗い忘れがないようにすみずみまで丁寧に洗いましょう。

◆つめを短く切ろう◆



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って、清潔を保ちましょう。

◆身じたくをきちんとしよう◆



きれいな白衣やエプロン、ぼうし、マスクを正しく身につけて、衛生的に配膳しましょう。

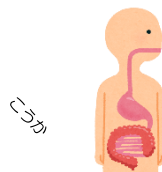
## 6月の給食目標②「よくかんで食べよう」

脳から「おなかがいっぱい」という指令が出て、食べすぎを防ぐことができます。

ひまんよぼう



しょうかきゅうしゅう



食べ物が細くなり、消化や吸収をしやすくなります。

だえきがたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなります。

むしばをふせく



きありのよ



脳の神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。



## ～6月の地産地消はズッキーニです～



地産地消とは、地域生産・地域消費の略で、地域で生産（作られたもの）された物を地域で消費（食べる）するという意味です。

6月21日の献立は、食パン・牛乳・夏野菜スパゲッティ・ブロッコリーツナ和え・マーシャルピーンズです。夏野菜スパゲッティにズッキーニを使います。ぜひ食べてみてください。