

6月 給食だより

聴 高 発 第 70 号
平成27年5月28日

府立だいせん聴覚高等支援学校



雨の日が多く、じめじめと湿気の多い日も増えてきました。気温の変化に身体がまだ慣れずに体調をくずすことも多い時期です。「まだ大丈夫」と思っている、早め早めに水分補給を行い、3食の食事をしっかりと食べて元気に過ごしましょう！湿度が上がると、活発に動き出すものがあります。そう！食中毒菌です。手洗いを確実にし、食品はできる限り火を通したものを食べるようにしましょう。

6月は食育月間

さまざまな経験を通して食に関する知識や、食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できるようになることが食育です。

たとえば、、、

- ・給食を残さず食べる
- ・家族と一緒に食事をする
- ・毎日朝食を食べる

ということもそのひとつです！

この機会にみなさんも何かひとつチャレンジしてみましょう。

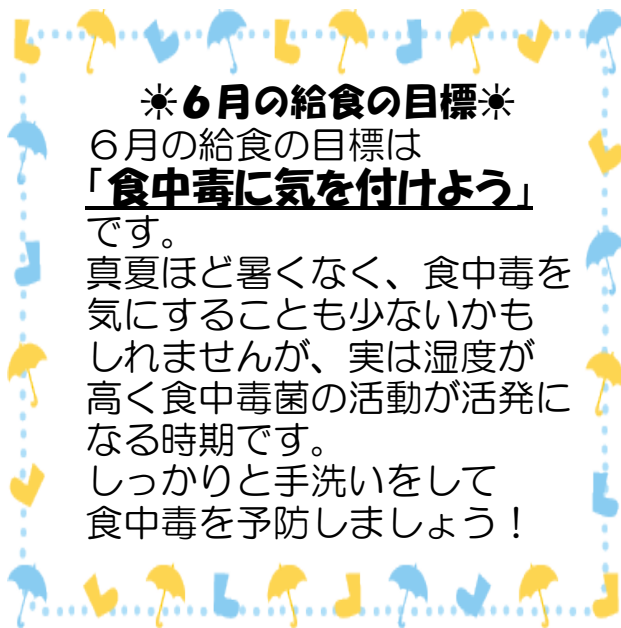


6月22日は夏至（げし）の日です。夏至はお昼（太陽が出ている時間）が最も長く、反対に夜の時間は一番短い日となります。6月22日の給食では「たこ飯」がです。関西では夏至の頃にはたこを食べる習慣があります。これは夏至の時期が田植えの時期と重なることからタコの足の様に深くしっかりと沢山の稲が根付いて欲しいとの願いがこめられているそうです。実は現在ではあまり見られなくなった風習です。みなさん、行事食を学び楽しんでください！


＊6月の給食の目標＊

6月の給食の目標は
「食中毒に気を付けよう」


です。真夏ほど暑くなく、食中毒を気にすることも少ないかもしれませんが、実は湿度が高く食中毒菌の活動が活発になる時期です。しっかりと手洗いをして食中毒を予防しましょう！



6月4日は虫歯予防デーにちなんで、**カミカミ献立**です！いつもより意識してよくかんで、味わって食べましょう。




め やす ひと くち かい
目安は一口 30 回



6月4日～10日「**歯と口の健康週間**」

しっかりよくかんで食べよう！

しよくじ とき ひとくちなんかい
食事の時に一口何回くらいかんでい
ますか？ よくかんで食べると、唾液
がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、
食べ物の味がよくわかり、薄味や少量
でも満足感が得られたりと、体にとっ
ていいことがたくさんあります。




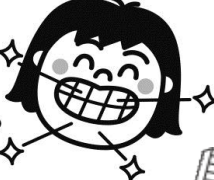
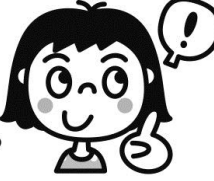

かむ かむ かむ かむ

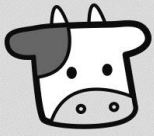
よくかむと…

むし ば ひ まん
**虫歯や肥満
の予防**


しゅうちゅうりよく
**集中力・
記憶力アップ**

は はつ いく たす
**あごや歯の
発育の助けに**





そして…6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷりの牛乳を飲みましょう！





だいせんでマナーという財産を増やしていきましょう！
身につけたマナーは自分の一生の財産になります。

食事のマナー

食事中に

足を組んで食べている人はいませんか？
肘（ひじ）をついて食べている人はいませんか？
横を向いて食事している人はいませんか？
これから職場で食事をする時やデートの時など、
恥ずかしい思いをするかもしれませんよ。
その時は気をつける！と思っていても、
癖（くせ）は気付かないうちに出てしまいます。
☆食事中に携帯電話やスマホをいじるのも
マナー違反です。
携帯電話やスマホよりも今日の前にいる人との会話を
大切にしましょう！

