



# 6月 給食だより



さいたま市立沼影小学校  
令和5年度 6月号

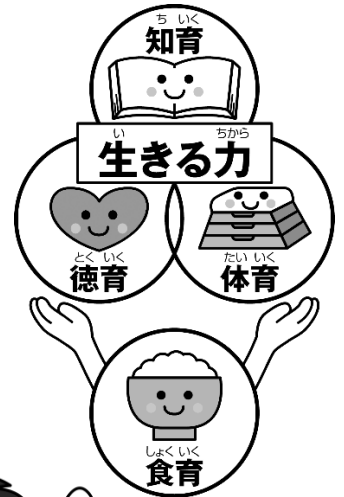
毎月19日は、食育・地産地消の日

しょく いく い ちから はくく

## 「食育」で生きる力を育もう

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことに伴い、本校の給食指導も元の形に戻っていています。子どもたちの楽しい会話も、徐々にですが聞こえてくるようになり、楽しい雰囲気に戻ってきました。

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。給食でも児童の心身の健康に寄与できるよう、引き続き取り組んでいきます。



## 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

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。沼影小でもかみかみごはんや、鉄火味噌、だいずと小魚のから揚げなど歯ごたえのよい給食を出す予定です。いつも以上によくかんで食べることを意識してみましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

6/4~6/10  
**歯と口の健康週間**