

# 給食だより



2023年(令和5年)

5月31日発行

明石市立二見北小学校

運動会が終わり、今までの疲れが出やすい時期です。しっかりと睡眠をとって体を休め、毎日元気に過ごしましょう。これからの時期はコロナウイルスの流行に加え、食中毒の危険性も高まります。

この機会にもう一度、日々の衛生を見直してみましょう。

6月の給食目標《衛生に気をつけよう・よくかんで食べよう》

## 給食時間のおやくそく

給食前には手洗いを!



洗い忘れやすい指の間やおやゆび親指もしっかりと洗いましょう!

準備中は全員マスクを!



つばが食べ物の中に入らないように、給食当番も待っている人も全員マスクを付けます。給食袋の中にマスクを入れておこう!

食事中は会話をひかえよう!



食事中に大声でしゃべるのはマナーいはい。お友だちの給食をさわるのもやめよう。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です

健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて食べる



がたいものをよくかんで食べる



骨や歯のもとになるカルシウムをとる



好き嫌いせずにバランスよく食べる



食べたらしっかり歯をみがく



★歯によい献立★

5日(月)

きんぴらごぼう

7日(水)

さつまいもスティック

9日(金)

かみかみミックス

ヨーグルト

お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けるために、今から歯によい食生活を心がけましょう!