



# 給食だより

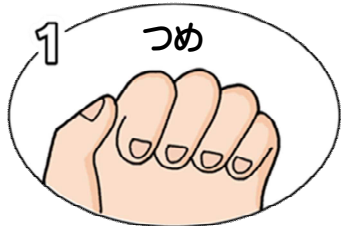
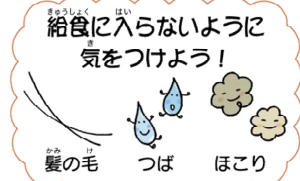


新型コロナウイルスの流行で「手洗い」の大切さや食べる時のマナーが見直されています。学校給食でも、より衛生的においしく食べるために、給食の準備について再確認をしましょう。

給食当番の  
身支度・準備

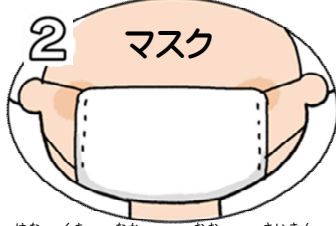
## 6つのポイント

衛生的で安全な給食を配るために、清潔な身支度をしましょう。



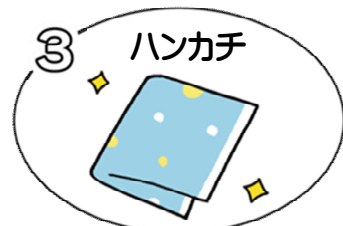
1 つめ

つめの間には多くの細菌があるので、短く切っておきましょう。



2 マスク

鼻と口の中には多くの細菌やまれにウイルスがいます。鼻と口をきちんとかくしましょう。



3 ハンカチ

毎日清潔なハンカチを  
用意しましょう。



4 てあら  
手洗い。

せっけんをつけて十分な  
手洗いをしましょう。



5 ぼうし

かみの毛がでないように  
ぼうしをかぶりましょう。

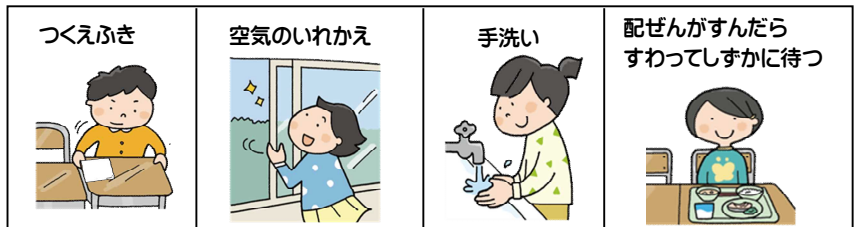


6 はくい  
白衣・エプロン

清潔な白衣をきちんと  
身につけましょう。

給食当番以外の人の準備

ひとりひとりが、給食を食べるための環境をととのえましょう。



6月4日~10日は  
「歯と口の健康週間」です。



## 歯を丈夫にする食べ物



丈夫な歯でしっかりかむことは、免疫力を高めることにつながります。歯を丈夫にする食べ物を毎日の食事に積極的にとり入れて、健康な歯を保ちましょう。

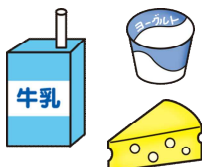
かいそう  
海藻

歯を健康に保ち、むし歯を防ぎます。



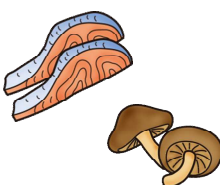
牛乳・乳製品

カルシウムを多く含み、歯を丈夫にします。



ビタミンDを多く含む食品

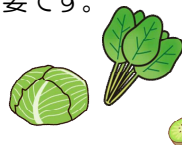
カルシウムの吸収を助けます。



さけ・きのこなど

ビタミンA・Cを多く含む食品

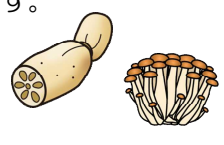
歯の土台を作ったり、表面を強くしたりするために必要です。



野菜・果物など

せんい質を多く含む食品

かむことで、だ液が出て、歯の表面をきれいにします。



かみごたえのある野菜・きのこなど