



給食だより
令和6年6月



梅雨の季節は、気温も湿度も高くなり蒸し暑く、体調を崩しやすくなります。
また、食中毒が発生しやすい時期です。体調管理・衛生管理には、十分注意をしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



歯と口の健康は、全身の健康につながります。食後の歯磨きはもちろん重要ですが、
食事中に噛む回数を増やすことで、唾液の分泌が促進され消化を助けるだけでなく、
虫歯の予防にも効果があります！この期間は、噛み応えのある食材や丈夫な歯を
作る上で欠かせない栄養素を豊富に含んだ食材を使用した献立になっています。
いつもより意識して、よく噛んで食事をするよう心がけましょう。

6月15日は「栃木県民の日」

明治6年6月15日に、当時の栃木県と宇都宮県が合併をして、現在のような栃木県が
誕生しました。県民の日には、栃木県の特産品を豊富に使用した給食を提供します！

正しい手洗いで食中毒予防！

手には、目には見えない細菌や汚れがたくさん付着しています。

食事の前には、必ず正しい方法で手を洗いましょう。

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。