

# 木田小学校 給食だより



寝屋川市立木田小学校 令和4年 6月(第2号)

今年<sup>ことし</sup>は6月に入るとすぐに梅雨入りし、7月中旬<sup>つゆい</sup>まで雨の季節が続くそうです。年々梅雨の季節が長くなっているように思います。梅雨の時期は気温・湿度とも高くなるので注意が必要です。

## ～～食中毒注意報発令中～～

蒸し暑くなって疲れがたまると、抵抗力<sup>たいこうりょく</sup>が落ちます。一方、食中毒の細菌やカビなどには最適な季節で、注意が必要です。適切な手洗い、清潔を心がけ、元気に過ごしましょう。

### 食中毒予防の3原則



菌をつけない

(せっけんで手洗い)



菌をふやさない

(冷蔵庫に入れる)

菌をやっつける



(十分に加熱する)

## 給食委員会「がんばってます！」

給食委員会の人は毎日、給食室入口で各クラスの給食当番の人に「手洗い・きちんとした服装・体調管理」ができています。調理員さんが衛生に気を付けて調理してくれた給食を皆さんに安全に食べてもらうためです。

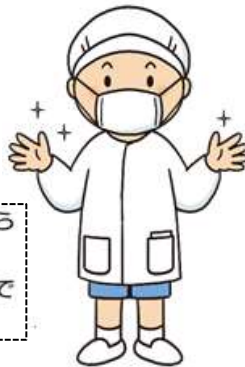
てあら



ぼうし(さんかくきん)



かみのけが、ぼうしからでないかな？  
ながいかみは、ゴムなどでまとめているかな？



## どうして給食はあるの？

4月19日(火)1年生は給食が始まるのを前に給食について学びました。

からだがおおきくなります。



げんきになります。



びょうきになりにくくなります。



きゅうしょくでは、ただしいたべかたも、おぼえます。



給食にはめあてがあって、バランスよく食べて元気に大きくなることに加え、食事のマナーや食に係わる人々への感謝、食文化について知る機会になります。



## 朝ごはんをたべましょう。

朝ごはんには栄養だけでなく、汗で失われる塩分・水分を補う役目もあります。これからの季節は特にしっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

5月17日(火)18日(水)4年生は「朝ごはんスイッチオン！」をテーマに朝ごはんについて学びました。バランスのいい朝ごはんが理想ですが、朝遅くまで寝ていて食べる時間がない人は早起きをしましょう。ごはんや菓子パンだけの人は、野菜や豆腐のみそ汁、果物を合わせて食べるようにしましょう。授業では3色栄養のそろった朝ごはんを考えて「朝ごはんパワーアッププラン」を作りました。



あさごはんをたべる

からだのなかにエネルギーが入る！

からだのスイッチが入って元気になる



で寝ていて食べる時間がない人は早起きをしましょう。ごはんや菓子パンだけの人は、野菜や豆腐のみそ汁、果物を合わせて食べるようにしましょう。授業では3色栄養のそろった朝ごはんを考えて「朝ごはんパワーアッププラン」を作りました。