

6月給食だより

港区立御成門中学校
給食室
令和2年6月1日

新年度が始まって、早二ヶ月が過ぎようとしています。今年は新型コロナウイルスの影響で給食の開始も遅れております。生徒の皆さんはどのように過ごされたでしょうか？1年生はこれから始まる中学校生活に慣れるまでの不安や、2、3年生の皆さんも臨時休校からの再開でとまどいなどがあると思います。

このような時だからこそ、一日3食きちんと食事をする事、体を休ませるだけでなく、適度に体を動かすなどして、心身ともにリフレッシュをすることが大切です。

6月は「食育月間」です。



「食べることは生きること」という言葉を聞いたことはありませんか。

「食」は私たちの体と心を育む基本です。食事をおいしく楽しくいただくことは、体にも心にも、とても大切なことです。食事は人生の楽しみの一つでもあります。

また、食は人と人とのコミュニケーションを広げます。近年、家族の生活時間帯の違いや、単身世帯の増加など、それぞれの家庭でそのあり方が多様化しているため、家族揃って食事をする機会が減っているようです。なるべく密にならないように、みんなで食卓を囲んでの食事を、今一度見直してみてくださいね。

今月の旬の食材

カツオ・きゅうり・ピーマン・パプリカ・メロン などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューが登場します。

今月の給食目標 『衛生に気をつけて食事をしよう！』



手洗いをしっかりしましょう

人の手には、目に見えないたくさんの細菌やウイルスがついています。その中には食中毒などの原因となるものもあり、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防にとっても有効です！

梅雨に入り、6月は特に食中毒が発生しやすく、さまざまな菌に対する対策が必要な時期ですので、給食前にしっかり手を洗いましょう。

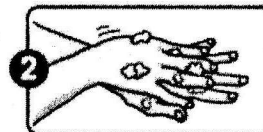
正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



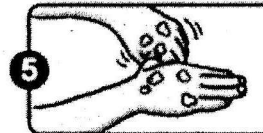
手の甲をのほまようにこすります。



指先・爪のすきまを念入りこすります。



指の関節を洗います。



親指と手のひらをのほり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。