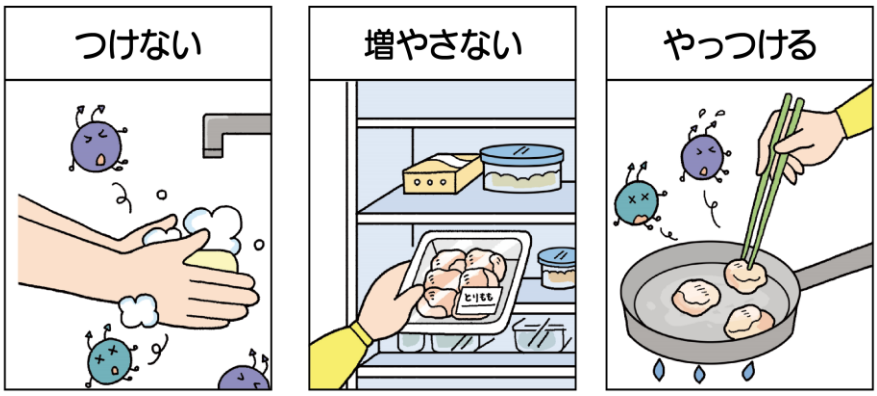
6月 給食だより

令和 5 年 5月31日
小金井市立前原小学校
校　長　　小柳　政憲
栄養士　　飯田真知子

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



歯と口の健康週間　6/4(日)～6/10(土)

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

1年生が給食のお手伝いをしてくれました！

５月１８日（木）の１～２時間目、１年生がそら豆のさやむきをしました。そら豆は、その日の朝早くに八百屋さんに届けてもらった、新鮮なさや付きのものを約４５０本使いました。

まずは、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせの後、動画でそら豆のむき方を勉強しました。おしゃべりをせず、静かに聞いている姿は、真剣そのものでした。

実際に作業がはじまると、助っ人の調理員さんが驚くほど、上手にむいていました。全校分あったそら豆は、あっという間にむきそら豆になりました。むいたそら豆は、給食室で塩ゆでにしました。食べ残しが少なかったのは、１年生が一生懸命むいてくれたおかげです。

お手伝いありがとうございました。

絵本「そらまめくんのベッド」

すじにそってむいたよ

調理員さんのサポート！

色々な形のさやがあったね

見本の給食を見にきたよ

そしてこの日の給食