

# 6月給食だより

令和元年6月  
埼玉県立浦和高等学校 定時制  
給食室

6月は「水無月」といいます。雨の季節なのにあてはまらない言葉ですが、これは旧暦の6月が梅雨の開けた時期にあたるので、水のない月とされたのです。実際は気温も高く、じめじめして、食中毒を起こす細菌の繁殖期です。食品の取り扱いにはじゅうぶん気を付けましょう。

## 飲みかけのペットボトルを放置していませんか？

飲み口から菌がどんどん増え、食中毒の原因になる危険があります。コップに移して飲むか、口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



## 6月は 食育月間です！

### 「食べることは「生きること」

食育とは生きる上での基本であり、生涯を通して健康な心身をはぐくむ上で「食べることは何よりも大切です。

給食ではみなさんの好きなものだけでなく、苦手なものもあると思います。そのときこそ、みなさんが食の体験を積む絶好のチャンスです！  
食べず嫌いせず、ひと口でも食べてみてください。  
それが好き、苦手と感じることが大切です。

食経験が豊かなことは社会人になって必ず役に立ちます。  
みなさんが飽きないよう、これからもいろいろなメニューを取り入れ  
食の体験を深められるきっかけになる給食を作っていきますので  
毎日欠かさず給食室に来てくださいね ☺

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」

## 食べて予防!! 歯みがきで予防!!

歯は一生使い続ける大切なものです。むし歯や歯周病を予防するためにカルシウムや、食物せんいが多いものを食べることで、丈夫な歯をつくり、食後はしっかり歯をみがきましょう。かけがえのない歯を守るために、日頃から歯と口の健康を意識することが大切です。

※6月4日の給食は歯ごたえのある食材を使用した『かみかみ献立』です

