

6月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の地産地消食材

米 玉ねぎ キャベツ
小松菜 ねぎ トマト

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
しっかり朝ごはん



梅雨の季節がやってきます。ジメジメしていて暑い日や肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。

6月4日～10日歯と口の健康習慣

よく噛むといいこといっぱい

まんぷくだ!!



食べ過ぎを防ぐ



脳の動きをよくする



虫歯を防ぐ



味がよくわかる



消化を助ける

よく噛めている?チェック表

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 5～10分で食べ終わってしまう | <input type="checkbox"/> 一口の量が多い |
| <input type="checkbox"/> やわらかい食べ物が好き | <input type="checkbox"/> すぐ飲み込んでしまう |
| <input type="checkbox"/> 他の人よりすぐ食べ終わる | <input type="checkbox"/> 食べながら飲み物を飲むことが多い |
- ひとつでも当てはまる人はよく噛めていないかもしれません。

一口30回を目標に、噛んで食べましょう! 「ありがとうございます」と3回心の中で唱えながら噛むと、30回になります。



栃木県生誕150年

明治6年(1873年)6月15日栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね現在と同じ大きさの栃木県が成立しました。そして県民一人ひとりが郷土への理解と関心を深め、より豊かな栃木県を築き上げるようにと6月15日が栃木県民の日になりました。令和5年(2023年)6月15日に生誕150年を迎えます!

魅力たくさん栃木県の食

- ❖いちご 半世紀以上、生産量が日本一。栃木県で生まれた品種のとちおとめは、現在日本で一番作られています。
- ❖とちぎ和牛 全国の品評会で何度も日本一に輝いています。きめ細かい霜降り肉は、柔らかく風味豊かで肉の芸術品。
- ❖そば 生産量全国6位で、多くのそば屋があるため、県外からもたくさんのお客さんを集め、地域おこしにもなっています。

給食の感染症対策が変わりました



新型コロナウイルス感染症が感染症法で5類に移行になったことから、給食時の感染症対策を下記のように変更しました。

今まで

- 配食 給食当番はエンボス手袋を着用
- 喫食 前を向き、黙食をする

→

6月から

- 手洗い・消毒をして、エンボス手袋は着用しない
- グループを作り、会食をする

ただし、感染症の発生状況に応じて、対応が変更する場合があります。

★お願い

- 給食当番は、マスクの着用・手洗い、アルコール消毒をお願いします。
- ランチマットは、忘れずに持ってきてください。

