

給食だより

令和2年 6月号
愛知県立一宮聾学校



よくかんで食べよう

ようやく学校がはじまりました。しばらくお休みが続いたので、学校が始まって体が疲れないように、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかむとどんないいことがあるのか、紹介していきます。

また、新型コロナウイルス感染症を予防するために、給食時間に気を付けることをお知らせします。

よくかむと、いいこといっぱい

消化・吸収をよくする

かんで食べ物を小さくすると、消化がよくなり、栄養が吸収しやすくなります。



虫歯予防になる

かむとたくさんだ液が出るので、虫歯予防になります。歯並びもよくなります。



肥満予防になる

ゆっくりかんで食べると、ちょうどいい量でおなかがいっぱいになります。



脳を元気に働かせる

よくかむことで、脳を刺激します。



かむことは健康につながります。よくかんでゆっくり食べましょう。

給食が始まります！給食の時間に気を付けること



窓を開けて
空気を入れ換えを！



給食当番健康チェック！記録しましょう。
体調が悪いときは、配膳しません。

食前、食後に手を洗いましょう！

準備で給食室に入るときには、アルコールで消毒をしましょう。



きれいな専用の台ふきで机の上をふきましょう。食べた後もふきましょう。



鼻から口までマスクをしましょう。



食事中の咳エチケット！ハンカチか、ティッシュを1~2枚机の上に置いておき、咳やくしゃみが出そうになったら、口と鼻を押さえましょう。間に合わないときは、ひじの内側で押さえましょう。



いろいろなものをなんでも食べましょう。

しっかり食べるとじょうぶな体になります！



6月21日は愛知を食べる学校給食の日

6月21日は、愛知県でとれた食材がたくさん登場します。

梅しらすごはん・・・お米（あいちのかおり）、しらす

厚揚げと豚肉のカラフルみそ炒め・・・厚揚げ、豚肉、たまねぎ

かきたま汁・・・たまご 蒲郡みかんゼリー・・・みかん