



令和 7年 6月 2日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

あっという間に5月が終わり、6月になりました。6月は休みも少なく、疲れが溜まってくる頃だ
と思います。給食だけでなく、朝・昼・夜の食事をバランスよく食べて体調を整えましょう。

そして、いよいよ梅雨の時期です。これからの季節は、特に食中毒の予防が大切です。食事の前
の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

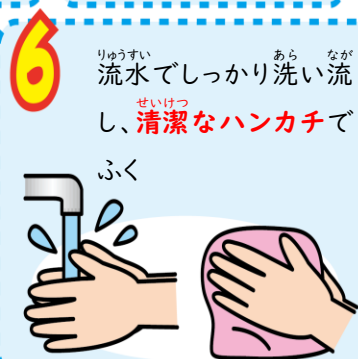
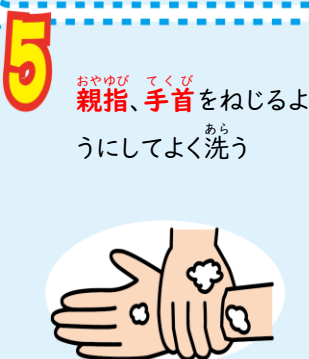
6月の給食目標：身の回りの衛生に気を付けよう

みなさんは、**正しく**手を洗うことができていますでしょうか。ランチルームでの手洗いの様子
を見てみると、手をぬらして泡をつけたらすぐ水で流している子や、手のひらだけしか洗えていな
い子、ハンカチを忘れて手がぬれたまま歩いている子など様々です。

みなさんの手には、目に見えない菌や汚れがたくさんついていきます。こうした菌を誰かがつけ
たままにしていると、自分だけでなく周りの人たちも体調をこわしてしまうことがあります。

正しい手洗いの方法を覚えて、実践し、みんなが健康に楽しく給食を食べられるようにして
いきましょう。

正しい手洗い方法を確認しよう



よくかんで食べましょう



昔は、「よくかむこと」は子育てや教育のうえで、とても大切なこととされていました。しかし、最近では口当たりのよいやわらかい食べものが増え、「よくかまない子」や「よくかめない子」が増えています。

給食では、6月4日から始まる「歯と口の健康週間」にあわせて、かみ応えのある食材をたくさん使用していきます！これを機に、よくかむ習慣を身に付けていきましょう。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間クイズ

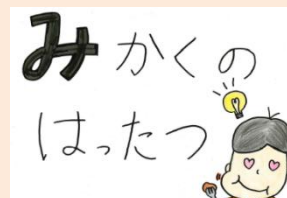
よくかむことは、健康面でたくさんのいい効果があり、健康づくりの第一歩になります。

次の①～⑧うち、よくかむことで得られる「いいこと」をすべて選んでみましょう。

①



②



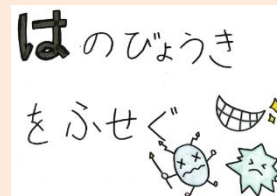
③



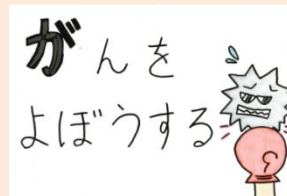
④



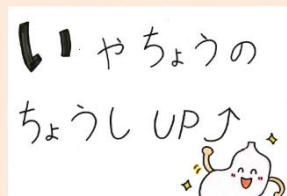
⑤



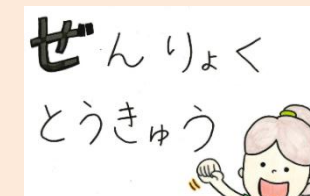
⑥



⑦



⑧



がつ 5月のキャロットスター

今月のキャロットスターは、小中合わせて1つだけでした。たった1つだけだったため、見つけづかったのか、キャロットスターは最後まで発見されませんでした。1年のうちに何度か起こるハプニングが、今年度2回目にして起きてしまいました。来月はたくさん見つけてもらえるように、個数を増やそうと思います！どの料理に入っているのか、みなさん楽しみにしてください♪



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間クイズ こたえ

①・②・③・④・⑤・⑥・⑦・⑧

正解は全部でした！よくかむといいことはこんなにたくさんあるんですね！

頭文字をつなげて「ひみこのはがーぜ」と覚えましょう！