



令和 8年 6月 1日
 青ヶ島村立青ヶ島小学校
 校長 天花寺 正巳
 栄養士 安田 隆人

あつという間に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るでしょうか。ランチルームでの手洗いの様子
 を見ていると、手をぬらして泡をつけたらすぐ水で流していたり、手のひらだけしか洗えていな
 かったりと様々です。

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、みなさん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

1 流水で手をぬらした後、
 せっけんをつけ、**手のひら**
 をよくこする

2 **手の甲**を伸ばす
 ようによくこする

3 **指先、爪の間**を
 念入りにこする

4 **指の間**をよく洗う

5 **親指、手首**をねじるよ
 うにしてよく洗う

6 流水でしっかり洗い流
 し、**清潔なハンカチ**で
 ふく

洗い残しの多い〇部分は念入りに!

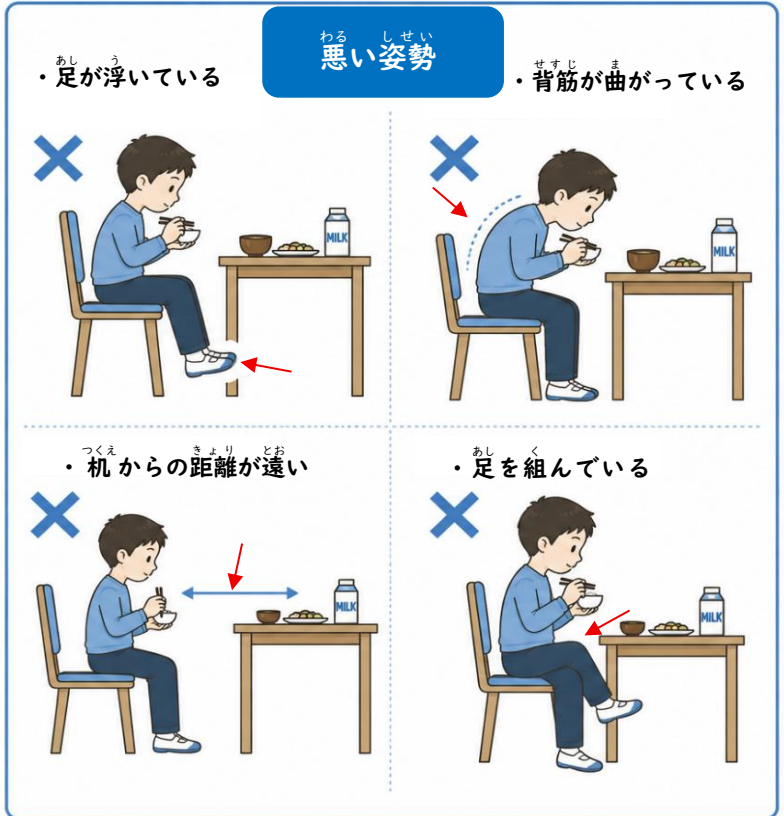
つめ
 爪はあらかじめ
 みじかき
 短く切って
 おきましょう

正しい姿勢について知ろう！

みなさんは正しい姿勢で給食を食べていますか？

正しい姿勢で食べると、食べ物をよく噛んで食べることができ、食べこぼしも減ります。また、体への負担が少なく消化にも良いです。一方、悪い姿勢ではよく噛めなくなり、食べこぼしが増え、お腹を中心に体への負担も大きくなります。

給食の時間だけでなく、自宅での食事でも姿勢を意識し、習慣を身につけましょう！



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 5月のキャロットスター ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

5月のキャロットスターは児童1名、
教員1名でした。
おめでとうございます！



キャロットスターを見つけることができて、
とてもうれしいです！
次も見つけます！

初めてのキャロットスターを
見つけることができて、とてもうれしかったです。
皆さんも見つけられるといいですね！

