



# 給食だより

令和8年5月27日  
江戸川区立松江第三中学校

6月は梅雨入りの季節です。これから夏に向かって湿気が多く、蒸し暑くなります。しっかり体調管理をして、梅雨を乗り切りましょう。また、高温多湿になると食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。とくに、食事前はしっかり手洗いをしましょう。学校では、ハンカチも忘れずに持ってきて使ってください。

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



<p><b>1</b> 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</p>	<p><b>2</b> 手の甲を伸ばすようにこする</p>	<p><b>3</b> 指先、爪の間を念入りにこする</p>	<p><b>4</b> 指の間を洗う</p>
<p><b>5</b> 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p>	<p><b>6</b> 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p>	<p><b>洗い残しの多い〇部分は念入りに！</b></p> <p>爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>	



私たちが生きていく上で欠かすことができない「食べること」。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

## 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

### 「ペロン賞」開催！！

6月15日(月曜日)から6月19日(金曜日)の5日間に、ペロン賞を開催します。一人一人が「あと一口」を意識して各クラスの給食の残菜を減らそう、という取り組みです。クラスで協力して取り組んでいきましょう。

