



# ごちそうさま



No.2 平成26年6月5日  
長尾小学校 食育だより

6月になり、梅雨の時期をむかえました。1年生は、給食に慣れましたでしょうか？  
給食当番のお仕事の大切さや、マスクや帽子などの服装の大切さを各クラスでお話しています。  
今月は、「手洗いの大切さ」をお話いたしますので、おうちでも実行されてください。

## きれいに手をあらおう！

バイキン



なかまが  
いっぱいいるぞ！

手をあらう前



さっと水で  
あらったとき



石けんで  
あらったと



ていねいに  
石けんで  
あらったとき



### 手洗いの仕方

- 1 手をぬらす
- 2 石けんをつける
- 3 手でよく泡立てる
- 4 泡で手を洗う  
(手のひら、手の甲、指の間、爪の中、指のつけね、手首)
- 5 水で洗い流す  
(10秒以上かけて)
- 6 ハンカチでふく

## ☆5月7日(水) 端午の節句献立



給食に登場する食べ物 (掲示板)

「たけのこごはん」手づくりの「あじの  
つみ入れ汁」、「柏餅」 が登場しました



アイスクリーム  
6日(金)

ももゼリー  
10日(火)

☆今月のクイズ 桜の花の季節が終わり、花の後に「実」がなります。桜の実のことを  
何と言うでしょう？ 「〇〇〇〇〇」 ◇前回の答え◇ だいず

☆給食委員会のお仕事を紹介します。

- ① 給食時間の放送（食べ物についてのお話や食事のマナー、味付けの秘密など）
- ② 給食の後片付けのお手伝い（給食配膳室にて 13:05～13:20 まで）
- ③ 毎日、食材クイズの写真と答え貼り替え（給食に使われる食材当て）  
「わたしは、だれでしょう？」
- ④ 給食週間の活動（未定）です。

わたしは、だれでしょう？

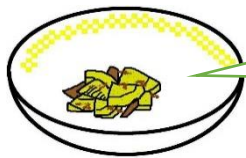


給食室横にあります。

☆5月の「カミカミ献立」の紹介ー

たけのこのおかか煮 14日

丈夫な歯をつくるカルシウム！



北九州のたけのこ

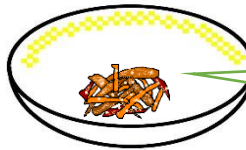


がつかか はくち けんこうしゅうかん  
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

☆6月の「カミカミ献立」の紹介ー

きんぴらごぼう 14日

よくかんで食べて虫歯を予防しよう！



旬の新ごぼう



カルシウムを多く含む食べ物

海そう（わかめ・ひじき）

大豆・大豆製品

ほうれん草・小松菜

小魚（いりこ・しらす干し）

牛乳

乳製品（ヨーグルト・チーズ）