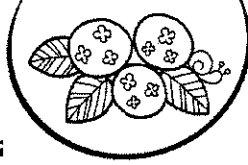


きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

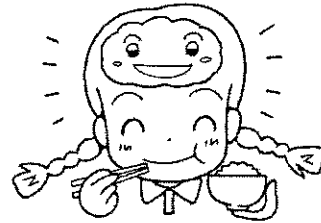
6月



6月3日(水)から給食が始まります

学校が再開し、2～5年生は明日から給食が始まります。給食の時間も今までと違い、机は動かさず、全員が前を向いて、お話はひかえて食べることとなります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。これを機会に、よくかんでじっくり給食を味わっていただきましょう。よくかんで食べるといいことがたくさんあります。



かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



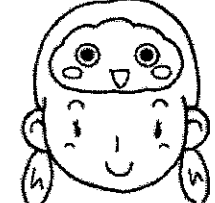
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの顔の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◇朝ごはんを脳をはたらかせよう！

脳は睡眠中も働いているので、朝起きた時は、脳がエネルギー不足になっています。朝食をぬくと、エネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしやすくなったりするので、早起き・早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

給食前は、全員、手をあらいましょう。

給食当番は正しい服装で準備しましょう！

かみの毛が落ちないように、帽子をかぶる。

マスクで口と鼻をかくす

エプロンを着る。

手は石ケンできれいに洗う。

つめは切っておく

保護者のみなさまへ

- 今年度の給食は年間171回実施。1年生は168回です。(※6月2日現在)
 - ・献立は市内統一献立ですが、学期ごとの始まりや終了日は学校ごとに異なります。そのため、本校の給食がない日も献立表には献立が載っていることがあります。
- 給食費は、1ヶ月4340円、1食254円です。
 - ・学年の行事などによって止まった分は、集金額で調整しています。
 - ・警報や閉鎖など突発的な場合、物資が届いているので返金はありません。
 - ・長期間欠席(連続5日以上)のときは返金が可能ですが、3日前には連絡が必要となります。担任までお知らせください。
※給食費については後日、プリントを配布します。
- 給食当番になった児童は、週末日にエプロン、帽子、袋を持って帰ります。必ず洗濯をして週明けに持たせて下さい。
- 体調が悪い時は、給食当番をしないようにしています。
 - ・下痢、嘔吐などがある場合、給食当番の配食などは、大事をとってしないようにしています。当番の日に気になる症状があった場合は、担任まで連絡をお願いします。
- 新型コロナ防止対策として、配食分量の調整など色々な点で難しいことが考えられます。今後の経過や個々の児童の様子を見ながら、検討もしていきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



★衛生面を考慮して、給食の持ち帰りは止めています。ご協力の程よろしくお願いいたします。