



給食だより

令和3年6月1日
外野小学校



今年も梅雨の季節がやってきます。これから夏にかけて気温と湿度が高くなるため、食欲が落ちたり、体がだるくなったりしがちですが、カビや細菌は活発に活動し始めます。体調管理や衛生管理をしっかりと行い、梅雨の季節を健康に乗りきりましょう。



衛生に気をつけよう



石けんを使った手洗い



1. 水でぬらす 	2. 泡立てる 	3. 手のひら 	4. 手の甲
5. 指と指の間 	6. 親指 	7. 指先 	8. 手首
9. よく水で流す 	10. ハンカチでふく 	注意 洗い残しやすい4つのポイント 指先 指と指の間 親指 手首 	

☆手洗いは感染症予防の一つです。石けんを使ってしっかり洗いましょう。

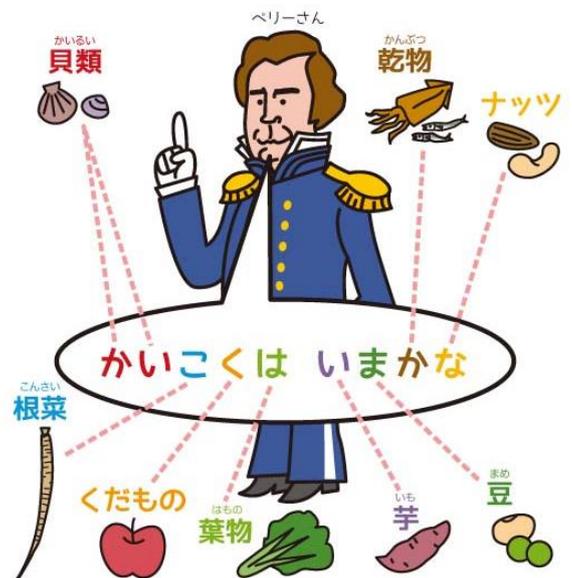


よくかんで食べよう



6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。皆さんは「よくかんで」食べていますか。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化・吸収をよくしたりと、からだにとって、とても大切な働きをしています。

かむことは、「食べること」の原点です。いろいろな食材をかんで味わうことの大切さをもう一度思い起こし、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。



いろいろな食材をしっかりかんで食べましょう

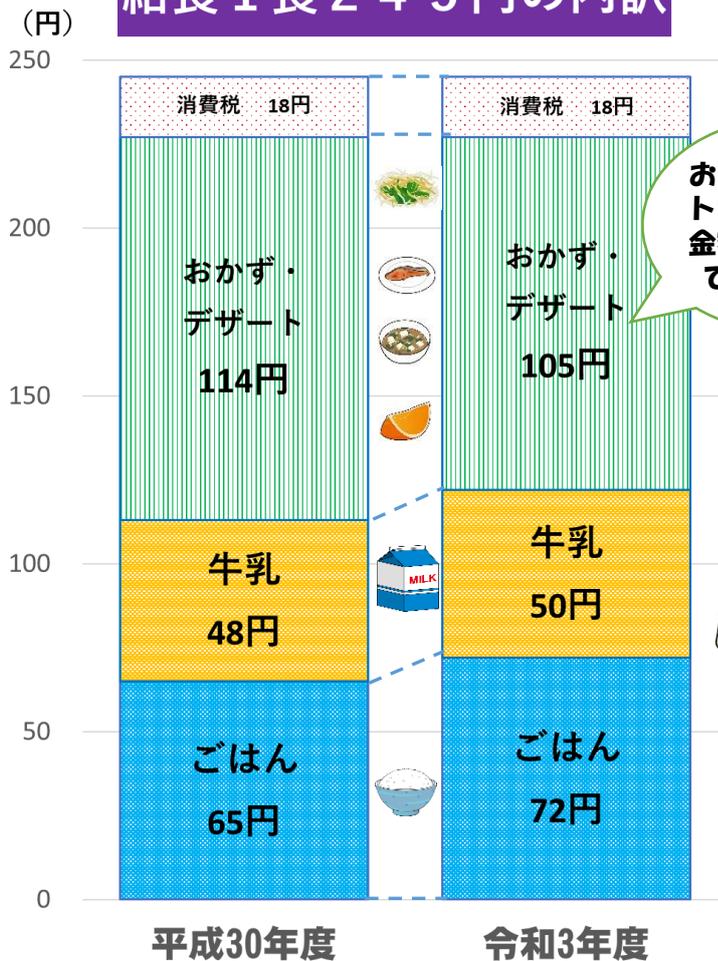
給食費の内訳

給食1食あたりは約245円です。その内訳は、主食であるごはんが平成30年度は65円（パンの基本価格は45円程度ですが、ここからさらに加工賃、包装代がかかります）、牛乳が48円でしたが、年々値上がりし、今年度はごはんが72円（パンは52円前後）、牛乳が50円程度になりました。もちろん消費税18円程度は毎日必然とがかかります。

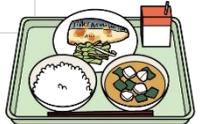
残りの金額で肉や魚などの主菜、野菜メインの副菜、そして果物やデザートを満たさなければなりません。年々物価は高騰し、このままの245円で運営しなければならないとなると、おかずやデザートにかけられる金額がますます減ってきています。

苦しい状況ですが、子どもたちにおいしい給食が届けられるように日々努力しています。

給食1食245円の内訳



おかず・デザートにかけられる金額が減ってきている...



学校たんけん (1年生)



5月27日（金）に1年生が学校たんけんで校内のいろいろな部屋を見学しました。給食室に見学に来た児童は給食室の入り口で給食を作っている様子を見学してもらい、給食で使っている道具を紹介しました。大きなザルに大きなへう、大きなお玉に驚いていました。

◆お知らせ◆

毎日の給食の様子は外野小学校ホームページ「今日の給食」に掲載しています。宜しければご覧ください。感想、リクエストなどお待ちしております。

