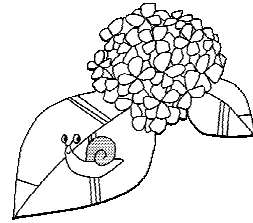


まっしょうくたより

2021(令和3)年
6月号
茨木市立耳原小学校



蒸し暑い日が続いています。体調を崩している人はいませんか？

梅雨はばい菌が増えやすい季節です。

給食室ではいつも以上に衛生面に気をつけて調理をしています。

みなさんも身の回りを清潔にして、給食の前には忘れず手洗いをしてくださいね。

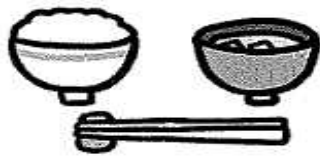
がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です



学校やおうちで「食べること」について考え、自分に出来ることをやってみましょう！



よくかんで食べる



はいぜん き 配膳に気をつける



にがて 舌手なものでも ひとくち食べてみる



じゆん た 旬のものを食べる



さんち か もの 産地をみて買い物をする



しょくじ 食事やかたづけの てつだいをする

おしらせ



6月23日の給食に「パインコッペパン」を予定しています。

「パインアップル」に食物アレルギーがあり、主食(パインコッペパン)が食べられない場合は代わりになる主食(パン等)を持ってきていただきますようお願いいたします。詳しい成分については、6月献立表をご覧ください。

また、給食費の減額を希望される方は18日(金)までに学校まで申し出ください。

※減額申請には「減額申請書」と「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。

た 食べ物のごみ

4年生は社会科の授業で、くらしとごみの勉強をします。

それに合わせて「給食で出るごみのゆくえ」についての話をしました。耳原小学校では毎日、約30 kgの野菜くずのごみや、約10 kgの食べ残しのごみ(おかず・パン・ご飯など)、30本前後の飲み残し牛乳がごみとして捨てられています。授業を終えた4年生からは、「給食のごみがたくさんあってびっくりしました。」「残したおかずは調理員さんが捨てに行くことを初めて知った」「家でもごみを分けてすててる!」などの感想がたくさん出ました。

みなさんはごみを減らす取り組みの「4R」を知っていますか? 捨てなければいけないものもありますが、4Rでごみを減らすこともできます。みんなの力でごみを減らすこともできるのでぜひ取り組んでみてくださいね。

4つのR(4R)



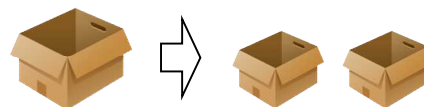
- リフューズ(いらないものをことわる)
- リデュース(ごみを減らす)
- リユース(くり返し使う)
- リサイクル(違うものに作りかえて再利用する)

給食のごみをへらすとくみ

リサイクル!

段ボール

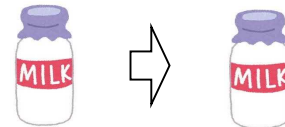
リサイクルされ、生まれ変わります。



リユース!

牛乳びん

洗って、乾かして、再利用します。



リデュース!

野菜くず

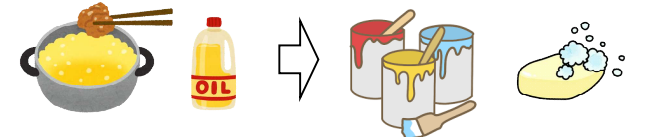
生ごみとして捨てられますが、肥料にできる場合もあります。できるだけ捨てる場所が少なくなるように切っています。



リサイクル!

揚げ油

何度か使った後、石けんやペンキなどにリサイクルされます。



食べ残し

生ごみ処理機で肥料にできるものもありますが、ほとんどは、市の環境センターで、ごみとして捨てられます。



みのはらしょうがっこう
耳原小学校のみんなで
リデュースしませんか!?

「“歯”生活を見直そう！」



かむ回数を多く!

よくかんで食べることでだ液がたくさんでます。だ液には歯についた食べかすを落としてくれたり、歯がとけないように、保ってくれるはたらきがあります。

いつまでも口の中に食べ物がある状態はNG!

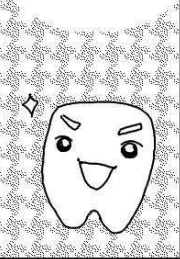


おやつは じかん き 時間を決めて

かむ回数を おお 多く



「この機会に」 「歯」生活を 見直してみよう!



食べた後は 歯みがき



ひとくち かい 一口30回を 目標にしましょう

おやつは時間を決めて!

むし歯をふせぐためにはダラダラ食べをしないことも大切。

おやつなど時間を決めずにダラダラ食べていると、いつまでも口の中に食べ物があるので、歯にもずっと食べ物がついたままになります。すると、歯がとけやすくなって、むし歯になりやすくなります。



食べた後は歯みがき!

むし歯は、口の中に残った食べ物のカスをえきにしてつくられます。

だから歯みがきをして、歯についた汚れをきちんとおとしましょう。

