



6月 給食だより



しっかり
歯みがき

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。柔らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物をよくかもう！意識して食事にとりいれましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。



かみごたえのある食べ物



給食では、「歯と口の衛生週間」に、特にかみかみメニューを取り入れました。意識してよくかんで食べましょう！

食中毒予防の基本!

手をきれいに洗いましょう



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗いする
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは生きること」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける	ゆっくりよくかんで食べる	家族で食卓を囲む
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける	食品表示や産地を意識して食品を選ぶ	親子で一緒に食事の支度をする
食材の無駄を減らすよう心がける	郷土料理や行事食を取り入れる	家庭菜園や農業を体験する機会をつくる