

給食だより6月

七尾市立朝日小学校
令和4年6月号

6月は食育月間です

6月の給食目標 「よくかんで 食べよう」

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれたり、消化を助けてくれたりと、体によいことがたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

あたし歯が、いのち!

<p>あじがよくわかる</p>	<p>たべすぎを防ぐ</p>	<p>しゃべりがはつきりする</p>	<p>はをしょうぶにする</p>
<p>かん予防に役立つ</p>	<p>いを快調にする</p>	<p>のうを活性化する</p>	<p>ちからが出来る</p>

きたえよう! 「かむ力」

大人の歯(永久歯)は、一生使い続ける大切なものです。歯の材料になる主な栄養素は、無機質のカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を意識してとり、じょうぶな歯をつくりましょう。また、よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。

カルシウムを多く含む食べ物

だ液をたくさん出すためには、ひと口15~30回ぐらいを目安にかみましょう。

歯ごたえのある食べ物

食育月間

ふり返ってみよう!
まいにち毎日の食生活

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- 好ききらいをしないで食べていますか?
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

給食から

梅雨の時期から9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則をしっかりと守ることが大切です。ご家庭でも、この3原則をしっかりと実行しましょう。

食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
--	--	---

【学校給食の衛生管理ポイント紹介】
～「豚肉のハンバーグ・リック焼き」の作業より～
豚肉が中まで焼けたか中心温度を確認し、きれいな手袋と配缶用のエプロンを着けて、各クラスのバットに並べます。

