

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。

あだし歯が、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

6月は食育月間です

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、様々な授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。



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?
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?
- 「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原則をしっかり守ることが大切です。ご家庭でも、この3原則をしっかり実行しましょう。

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。

