



～いか～

給食だより

平成 29 年 6 月

宝立小中学校

1～6年生用

6月は食育月間

6月の給食目標

衛生に気をつけよう！
よくかんで食べよう！

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。

健康な歯で、よくかんで食べることは、体にも、頭にもいいことがたくさんあるよ。

6月の給食は、しっかりかむメニューや、しょうぶな歯をつくるために必要なカルシウムをとれるメニューが入っています。残さず食べて、しょうぶな歯を作りましょう。

いろいろあるよ！

かむことの効果

消化がよくなる よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。	むし歯予防になる よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。
肥満予防になる よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。	脳の働きがよくなる よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。

みんなはよくかめているかな？

まずは、1口30回、数えながらかんでみよう。



＝歯がぬけているひとへ＝



歯がないとかみにくいけど、しっかりかむと、おとなの歯がつよくなるよ。
かみにくいのをちょっとガマンしてかんでみよう。

～しっかり「てあらい」をしよう～

じめじめとした日が増えると、「きん」が増えやすくなります。
増えたきんが、おなかに入って、おなかがいなくなるのを防ぐために、**よごれが残りやすいところに気を付けて**、いつもより**ていねい**に手あらいをしましょう。

☆せっけんをつけて「おねがいカメさん」であらおう♪

☆よごれがとれるように、つめはみじかくしよう

○のところをしっかりとあらおう





給食だより

6月は食育月間

6月の給食目標

衛生に気をつけよう！
よくかんで食べよう！

梅雨が近づいてきました。はじめじめとして、過ごしにくい時期ですが、細菌にとっては活動しやすい条件がそろった時期になります。今月の取り組みは、自分で気をつければできる簡単なものです。習慣化して、健康に、安全に6月を過ごしましょう！

衛生面に気をつけて予防！！

自分で料理を作ったり、部活にお弁当を持ってきたり、とみんな自身が衛生面に気をつける場面は身近にありますね。ポイントの「3原則」を知って、食中毒を予防しましょう。



食中毒予防の3原則



つけない

食品に菌をつけない。調理器具の使い分けや丁寧な手洗いをしましょう。



増やさない

作ったらすぐに食べましょう。保存するときは冷蔵庫へ。お弁当には保冷剤をつけて。



やっつける

食中毒の菌は熱で死滅します。十分に加熱したり、器具を熱湯などで消毒しましょう。



汚れが残りやすいところ！

手洗いは、健康づくりの基本の「き」！

ポイントを押さえれば、手洗いで食中毒や風邪などいろいろな予防ができます。汚れが残りやすい部分に気をつけた手洗いを意識したいですね。

手洗いの効果をUPするためにも、つめは短く&ハンカチなどで水気をしっかりふき取りましょう



よくかんで、健康に！！

よくかむことは、唾液を出して消化を助けたり、歯やあごを強くしたり、歯の健康を維持するためには欠かせません。中学生になると、時間がないからと早く食べてしまいがち。つい、かまずに食べていませんか？ちょっと1口30回を試してみましょう。長く感じたら、かんでいないかも？

卑弥呼は、現代人の約6倍
かんでいたんだって！



◆かむといいこと。合言葉は「ひみこのはがい〜ぜ」

ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。

み 味覚の発達

食べ物本来の味がわかるようになります。

こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

の 脳の発達

脳に刺激がいき、脳のはたらきを活発にします。

は 歯の病気の予防

歯周炎などの病気を防ぎます。

が がん予防

だ液がよく出て発がん物質の毒消しをします。

い〜 胃腸快調

消化液の分泌をうながします。

ぜ 全力投球

グッとかみしめて力を発揮できます。