

給食だより

輪島市学校給食河井共同調理場

文責：河井小 徳田

だんだん季節が夏に近づいてきました。それでも、6月はジメジメ、雨の多くなる季節です。ばいきんも元気に活動するので、食事前の手洗いや清潔なハンカチ、着衣など身の回りの衛生に十分注意しましょう。こまめな手洗いはコロナウィルス感染症にも予防になります。自分だけでなく、クラスメート、友達、家族を守りましょう。また、6月4日からは歯と口の衛生週間がはじまります。しっかりかむことや歯みがきの大切さを改めて知ってほしいと思います。

食中毒 予防の

キホン



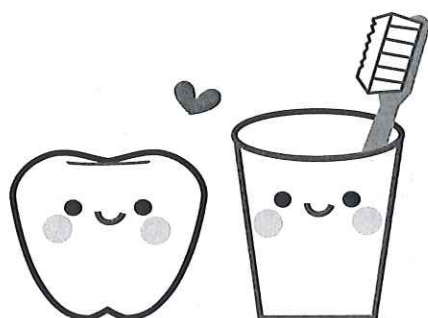
6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です

健康な歯は一生の宝です！丈夫な歯を作るためには、歯みがきをきちんとすることはもちろん、カルシウムをとるなど、食べ物に対する注意も必要です。さらに、よくかんで食べることも大事です。

河井共同調理場では、定期的によくかまない食べられない、かみかみサラダ、きんぴらなどの『かみかみメニュー』を提供しています。こんだて表を見て、かみかみメニューを探してみてくださいね。

例えば、豆も加熱（熱を加える）して水分を入れると柔らかくなりますが、乾燥した豆は硬いので、まんてんくろまめはかむメニューです。

豆が苦手な児童もいるかと思いますが、体を成長させるタンパク質で乳製品と組み合わせたメニューは骨を強くする効果も高まります。一石二鳥ですよ。



たくさん食べて、よくかみましょう。

