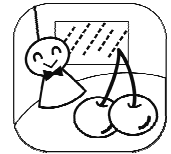




給食だより



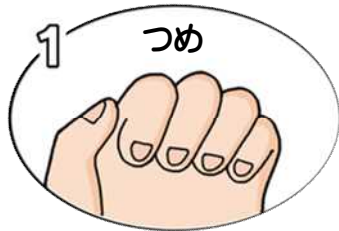
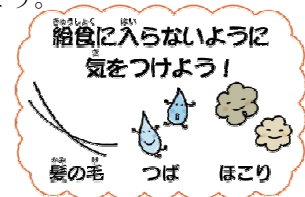
令和2.6.1 川北中学校

新型コロナウイルスの流行で「手洗い」の大切さや食べる時のマナーが見直されています。学校給食でも、より衛生的においしく食べるために、給食の準備について再確認をしましょう。

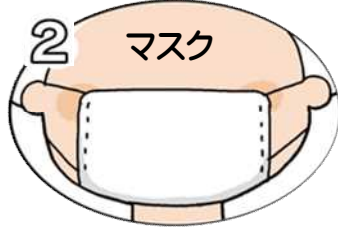
給食当番の 身支度・準備

6つのポイント

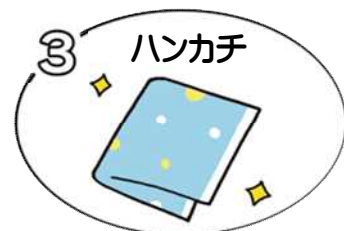
衛生的で安全な給食を配るために、清潔な身支度をしましょう。



つめの間には多くの細菌がいるので、短く切っておきましょう。



鼻と口の中には多くの細菌やまれにウイルスがいます。鼻と口をきちんとかくしましょう。



毎日清潔なハンカチを用意しましょう。



せっけんをつけて十分な手洗いをしましょう。



かみの毛がでないようにぼうしをかぶりましょう。



清潔なエプロンをきちんと身につけましょう。

給食当番以外の人の準備

ひとりひとりが、給食を食べるための環境をととのえましょう。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。



歯を丈夫にする食べ物



よくかんで食べることは、免疫力を高めることにつながります。しっかりかんで食べられるように、歯を丈夫にする食べ物を毎日の食事に積極的にとり入れましょう。

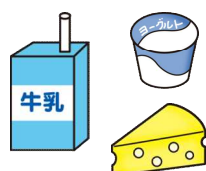
海藻

歯を健康に保ち、むし歯を防ぎます。



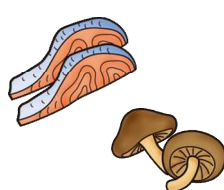
牛乳・乳製品

カルシウムを多く含み、歯を丈夫にします。



ビタミンDを多く含む食品

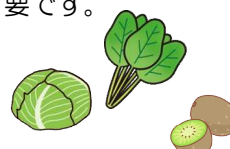
カルシウムの吸収を助けます。



さけ・きのこなど

ビタミンA・Cを多く含む食品

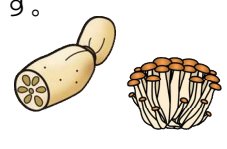
歯の土台を作ったり、表面を強くしたりするために必要です。



野菜・果物など

せんい質を多く含む食品

かむことで、だ液が出て、歯の表面をきれいにします。



かみごたえのある野菜・きのこなど