

給食たより

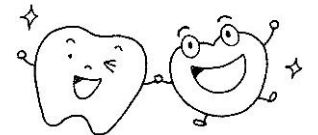


珠洲市立直小学校

もうすぐ梅雨の季節。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり食中毒が発生しやすくなります。感染症予防のために、また食中毒予防のためにも手洗いが大事です。食べ物に菌をつけないために、石けんをしっかりと泡だてて、手を洗いましょう。また、おなか



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



いいことたくさん!よくかんで食べよう

のうのはたらきアップ



よくかむと顔の筋肉がよく動いて、
脳の血の流れがよくなり脳がよく
働きます。

はくちびょうき
歯・口の病気よぼう



よくかむとだ液がたくさん
出て、むし歯を予防します。

あごがきたえられる



よくかむとあごの筋肉を使うので、
あごが鍛えられます。かたいものも
疲れず食べることができます。

しょうかをたすける

よくかむと脳に「おなか
いっぱい!」と感じさせ
ることができるので、食
べすぎを防ぐこともでき
ます。



よくかむとだ液が出るので、食べ物飲みこみやすくなり、
消化・吸収(食べ物を栄養として体に取りこむこと)を助け
てくれます。

かむ回数を増やすためには

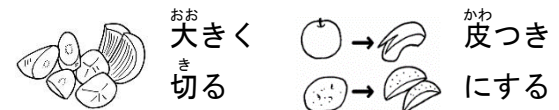


①かみごたえのあるものを食べよう



かたいもの、せんい質の多いもの、
弾力のあるものなど

②食材の切り方を工夫しよう



◆◇ 6月の給食 ◆◇

・6月…「かみかみメニュー」

歯と口の健康週間に合わせ、6月は、よくかんで食べられる「かみかみメニュー」が登場します。よていこんだてに◎がついているので、確認してみてください。「かみかみメニュー」のときは、よくかんで食べましょう。

・5日(金)…小松菜の日 今年度も珠洲市の食材を使った「〇〇の日」を実施します。1回目は小松菜です。

・19日(金)…いんげんの日 2回目はいんげんです。お楽しみに。