

給食だより

〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。
 低・ただししいせいでよくかんでたべよう。
 中・ゆっくり、よくかんで食べよう。
 高・かむことの大切さを考えよう。

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。やわらかい食べものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかむことは、肥満を防止したり脳のはたらきをよくするなど、健康に深くかかわっています。



◆ こんな時は手を洗いましょう ◆

これからの季節は細菌性の食中毒が増える時期です。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を守るとても大切な予防法の一つです。みなさんはどんな時に手を洗っていますか？下のイラストで確認してみましょう。



家に帰った時



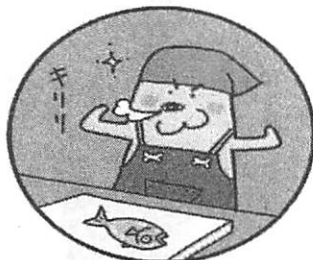
トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかに、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。



～ 今月の地産地消食材 きゅうり～

きゅうりは品種改良やハウス栽培などで、一年中栽培されていますが、

夏が旬の野菜です。90%以上が水分で、ビタミンCや、カリウムが多く含まれています。夏の暑い時期には、食事ですることにより、水分補給の役割にもなります。全体的に緑色があざやかで、小さなトゲがさわると痛いぐらいのものが新鮮です。

