給食だより

令和４年度
６月号
明石市立二見北小学校

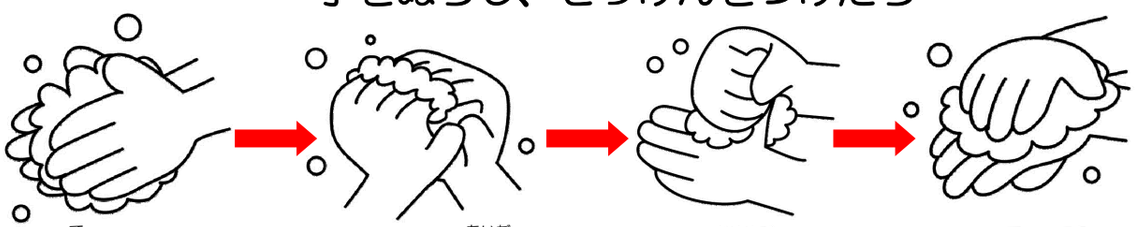
暑い日が続き、疲れが出やすい時期です。夜更かしをしたり、寝坊して朝ごはんを抜いたりしていませんか？元気な生活の基本は、早寝・早起き・朝ごはんです。しっかり睡眠をとって、毎日元気に過ごしましょう。また、気温が高くなってくると食中毒の危険性も高まります。自分の健康を守れるように、衛生にも気をつけていきましょう。

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》

正しい手洗いができているかな？

手には目に見えないばい菌がいっぱい！
６つのポイントに気をつけて手を洗おう！

手をぬらし、せっけんをつけたら…



①手のひら　②つめの間　③親指　④手の甲

⑤指の間　⑥手首

６か所洗えたら、水で洗い流してきれいなハンカチでふきます

６月４日～１０日は歯と口の健康週間です

8020（はちまるにーまる）運動という言葉を聞いたことがありますか？
8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。
永久歯は一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

あまいおかしやジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事のあとはしっかりと歯みがきをする

よくかんで食べるとこんなにいいことが！

むし歯の予防・口やあごの発達

消化がしやすくなる・食べすぎを防ぐ

脳の発達を助ける

注目 ★歯によい献立★

給食では、「歯によい献立」としてカルシウムがたくさん入った食べ物や、歯ごたえのある献立をとり入れています。この機会に、一口ずつよくかんで食べることを意識してみましょう。

★６月２日（木）きんぴらごぼう
★６月７日（火）かみかみミックス（アーモンド入り）

給食カレンダーにかみかみマークがついています