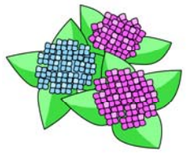
食育だより



平成29年(2017年)
6月号
明石市立二見小学校

暑い日が続き、今までの疲れが出やすい時期です。夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうをして朝ごはんを抜いたりしてはいませんか？しっかりと睡眠をとって体を休め、毎日を元気に過ごしましょう。

これから梅雨になったり気温が高くなってきたりすると、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、毎日の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》

給食のときの身だしなみをチェック！

給食当番の人は・・・



ぼうし
きちんと髪の毛がぼうしの中に入っているかな？

マスク
鼻と口が両方しっかりとおおわれているかな？

白衣
きれいな白衣を着ましょう。
フードもきちんと中にいれましょう。

手
指と指の間や、つめの中まできれいに洗えているかな？



髪がぼうしから出ていると、給食の中に髪の毛が入ってしまうよ。

体調の悪い人は担任の先生に言って、給食当番をやめておきましょう。



あごマスクでは意味がないよ。



給食当番ではない人も･･･トイレから出たあと、外から帰ったあと、給食の前には手洗いを！



てのひら　てのこう

手のしわの間には目には見えないよごれがいっぱい。
石けんを使って、とくに洗い残しやすい指先、指と指の間、親指、手首までしっかりと洗い、つめの中もきれいにしましょう。
洗い終わった後はせいけつなハンカチできちんとふきましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

むし歯を防ぐ食生活で8020！

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るようにしましょう。

あまいおかしやジュースをだらだらたべつづけない



よくかんでたべる



しょくじのあとはしっかりとはみがきをする



よくかんで食べるとこんなにいいことが！

- ひ ひまんぼうし・・・食べすぎを防ぐことができます。
- み みかくの発達・・・食べ物の味がよくわかります。
- こ ことばの発音がはっきり・・・口のまわりの筋肉が発達します。
- の のうの発達・・・のうに血がしっかりといきわたります。
- は はの病気を防ぐ・・・つばがたくさん出てむし歯を防ぎます。
- が ガンの予防・・・つばにふくまれる酵素が働きます。
- い ー いちょうの働きを促進・・・消化を助けてくれます。
- ぜ ぜんりょくとうきゅう・・・歯をくいしばると力がわきます。

給食のこんだてにも注目してみよう！

給食では、歯だけでなくお口の健康のために、カルシウムを多く含む食品や歯ごたえのあるカミカミ献立を取り入れています。献立表では「★歯によい献立」、給食カレンダーには  のマークがついています。注目して見てみましょう。

6月5日（月）・・・かみかみミックス・ヨーグルト
6月6日（火）・・・こぶぴら
6月7日（水）・・・するめ





