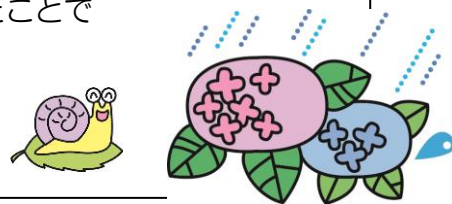


給食だより 6月号

発行 木城町学校給食センター

令和元年度

ジメジメムシムシ・・・バイ菌にとって過ごしやすい梅雨の時期になりました。湿気の多いこの季節は、食べ物が腐りやすかったり、カビがはえやすく食中毒にも注意が必要です。いつもは大丈夫でも、体が弱っていたりするとちょっとしたことでお腹をこわすこともあります。外から帰ったときはもちろん、食事の前にもしっかりと手をあらう習慣をつけましょう。



今月のテーマ

衛生面に気をつけよう

食中毒予防は、正しい手洗いから！

みなさんは、毎日どのような時に手を洗っていますか？汚れた時はもちろんですが、トイレの後、外から帰ってきた時、食事の前など手が汚れていないときも、食中毒予防のためには、手洗いが欠かせません。食中毒をふせぐためには、菌を「つけない、増やさない、やっつける」ことが大切ですので、こまめに手を洗いましょう。

手洗いポイント

指の間

手首

指先とつめ



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう



必ず石けんで洗ってね！



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意！

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

6月4日は、虫歯予防デーです！

「6(む)4(し)」にちなんで6月4日はむし歯予防デー、そして6月4日～10日は歯の衛生週間となっています。厚生省と日本歯科医師会が「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という8020運動を推進しているように、いつまでも健康でおいしい物を食べ続けるためには、健康な歯が欠かせません。むし歯予防のために日ごろの生活習慣を見直しましょう。

○虫歯を予防するために大切なこと

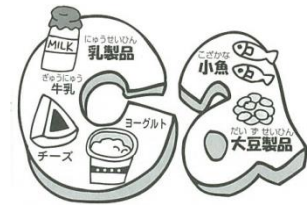
① 食後の歯磨き

食事、間食の後には歯をみがきましょう。
寝る前の飲食は控えましょう。



② 丈夫な歯をつくろう

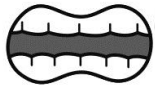
歯をつくる素となるカルシウムが多い食品を積極的にとりましょう。



歯の材料になる カルシウム

③ よくかみましょう

最近の傾向としては、やわらかい食品が好まれ、かまない子ども、かめない子どもが増えています。かむことによって、肥満を予防、脳の働きを活発にしたりする効果がある他、唾液の分泌を促してくれます。唾液にはいろいろな働きがあり、特に虫歯予防の効果はうれしいですね。よくかまないと、歯並びやあごの発達にも影響してきますので、しっかりかむようにしましょう。



目安は一口30回

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

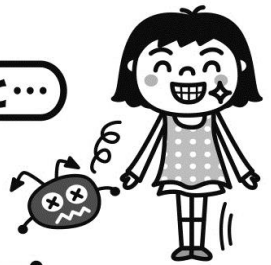
しっかりよくかんで食べよう！

食事の時に一口何回くらいかんでいきますか？ よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、薄味や少量でも満足感が得られたりと、体にとっていいことがたくさんあります。

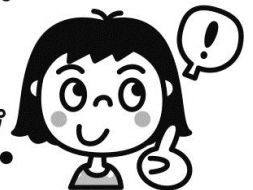


よくかむと...

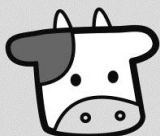
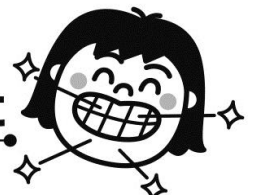
虫歯や肥満
の予防



集中力・
記憶力アップ



あごや歯の
発育の助けに



そして...6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷりの牛乳を飲みましょう！



☆お知らせ☆

毎年恒例、「木城産！スイートコーン」が6月5日に登場します。当日の朝に収穫されたばかりのスイートコーンを小学3年生に皮むきしてもらい、給食にだします。