

6月は、梅雨の時期になります。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと、体調をくずしやすいときです。また、梅雨の時期から9月頃までは、細菌による食中毒が発生しやすくなります。給食室ではより一層、衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理作業にあたります。

6月は食育月間、また、歯と口の健康月間です。これらの取組は食と深く関わることばかりです。ご家庭でも食生活を振り返り、大切な食について考える機会にしていただければ幸いです。



6月は食育月間  
です！

平成17年に食育基本法が制定され、毎月19日が「食育の日」、6月が「食育月間」になりました。子どもたちの心身の健康に、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、感謝の心や社会性を育て、自分で食を選択できる大人になるためにも、学校や家庭での食育の取組が不可欠です。

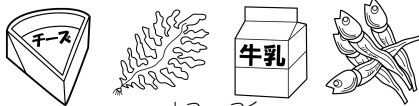
## 《歯と口の健康月間》

## \*\*\*丈夫な歯を作しましょう！\*\*\*

永久歯は、一生使い続ける大切な歯です。丈夫な歯を作る栄養素を意識してとるようにしましょう。また歯みがきをしっかりと、むし歯を予防しましょう。

### ◆歯を強くするカルシウム

チーズ かいそう 牛乳 小魚



### ◆エナメル質を作るビタミンA



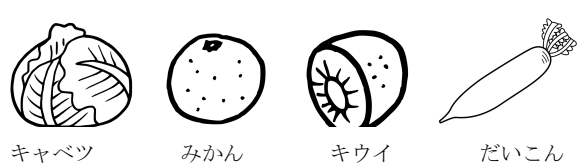
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ

### ◆歯の土台となるたんぱく質

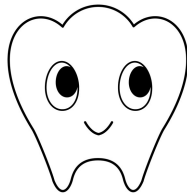
たまご とうふ 肉 魚



### ◆象牙質を作るビタミンC



キャベツ みかん キウイ だいこん



★「**噛ミング30(カミングサンマル)**」…健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21年に提唱したものです。ひと口30回、よく噛むといいことがあります。

- **口腔機能をアップ!** →口の周りの筋肉を鍛え、発音がよくなったり、表情が豊かになる。
- **運動機能をアップ!** →強くかみしめることで力をより発揮できる。バランス感覚も整えられる。
- **心を豊かにする!** →よく味わうことの楽しさを知り、味覚が発達する。ストレスが和らぎ、リラックスできる。
- **体を健康にする!** →だ液が出て、消化を助けたり、むし歯の予防になる。満腹感が得られるので肥満も防ぐ。



## ●衛生に気をつけよう～食中毒にご用心!～



食中毒の予防には、手指の洗浄を十分に行うことが大切です。6月の給食目標は、『衛生に気をつけよう』です。正しい手の洗い方をもう一度見直し、食べる前には手洗いをていねいに行いましょう。

1 水でぬらして石けんをよく泡だてる。	2 手のひらをよくこすり合わせる。	3 手のこうをもう一方の手でこする。	4 指の間も忘れずに洗う。
5 指先とつめの汚れも落とす。	6 手首をぐるぐるきれいに洗う。	7 石けんの泡を水でよく洗い流す。	8 きれいなタオルやハンカチでふく。