

給食だより6月

令和4年 6月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

毎月19日は「いただきますの日」

梅雨入りも間近となりました。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崩しやすいときです。食事の前の手洗いうがい、清潔なハンカチを身につけるなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

今月の給食目標

衛生に注意しよう
丈夫な歯をつくろう



丈夫な歯を作ろう！！6月かみかみメニュー



今月はよくかんで食べることを意識した献立「かみかみメニュー」がたくさん登場します。かみかみメニューはかたいものばかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます。右のイラストの食材や献立表にのっている「かみかみ」マークを目印に、よくかむ習慣を身に付けてほしいと思います。



大きめに切った野菜



いか・たこ・貝・あじ

乾物



1

食事やおやつは時間を決めて食べる

時間を決めずにだらだらと食べていると、むし歯になりやすくなります。

むし歯にならないための5つの食べ方



3

好き嫌いせず、バランスよく食べる

みなさんの歯も、ふだん食事から摂っている栄養で作られています。好き嫌いなく食べることは、むし歯の予防にもつながります。

5

よくかんで食べる

よく噛んで食べると、たくさん「だえき」が出ます。だえきには、歯をむし歯から守ってくれる働きがあります。



4

食べた後にすぐに歯を磨く

食べてから時間が経つにつれ、どんどんむし歯ができてやすくなってしまいます。



衛生的な食事のための3つのポイント



梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候不順で、人の体力が落ちる一方、細菌が活発になる条件がそろってきます。これから紹介する3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

①つけない



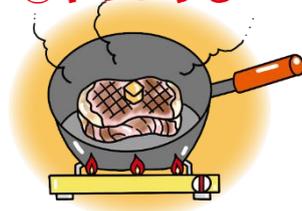
料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。

②ふやさない



料理を室温のまま長時間放置しない。

③やっつける



生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(とくに肉の生焼けには注意が必要です)