

ランチタイム

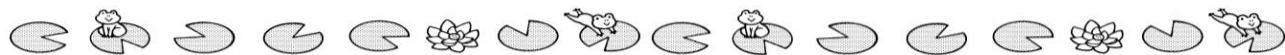
令和3年度
石橋北小学校
給食だより



6月15日の「県民の日」にちなんで、6月14日(月)から18日(金)は「地産地消ウィーク」として、栃木県や下野市で生産される食材を多く使った給食です。
何が使われているか探しながら、食べてみてくださいね。
14日(月)、16日(水)、18日(金)には、下野市から頂いた新鮮なかんぴょうが出ます。味わって食べましょう。

《献立表の一口メモを読んでいますか?》

皆さん、献立表の一口メモを読んでいますか。
県民の日、地産地消ウィークの栃木県産、下野市産のどんな食材が使われているかも書かれています。読むだけで豆知識が身に付きますよ!ぜひ、読んでみてくださいね。



《歯を健康に!よくかんで食べよう》



石北小では6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」を実施します。
給食では、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」や、歯を作ってくれるカルシウムがたっぷり入った「カルシウムたっぷりメニュー」が出ます。
この機会におじいちゃん、おばあちゃんになっても丈夫な歯でいられるように、歯や口の健康について家族で考えてみましょう。



【よくかむことの効果】



- よくかむと、体によいことがたくさんあります。
- 肥満防止
 - 消化吸収がよくなる
 - むし歯予防
 - 脳の働きが活発になる

食べ物クイズ

健康な心と体を作るためには、歯や口の健康が大切です。
歯みがきの他に大切なことは何でしょう?

- ①時間を決めずにいつでも食べる。
 - ②好き嫌いをせず、バランス良く食べる。
 - ③やわらかいものを選んで食べる。
- 答え ② 好き嫌いをせず、バランス良く食べると歯も健康になります。



《衛生に気をつけよう》

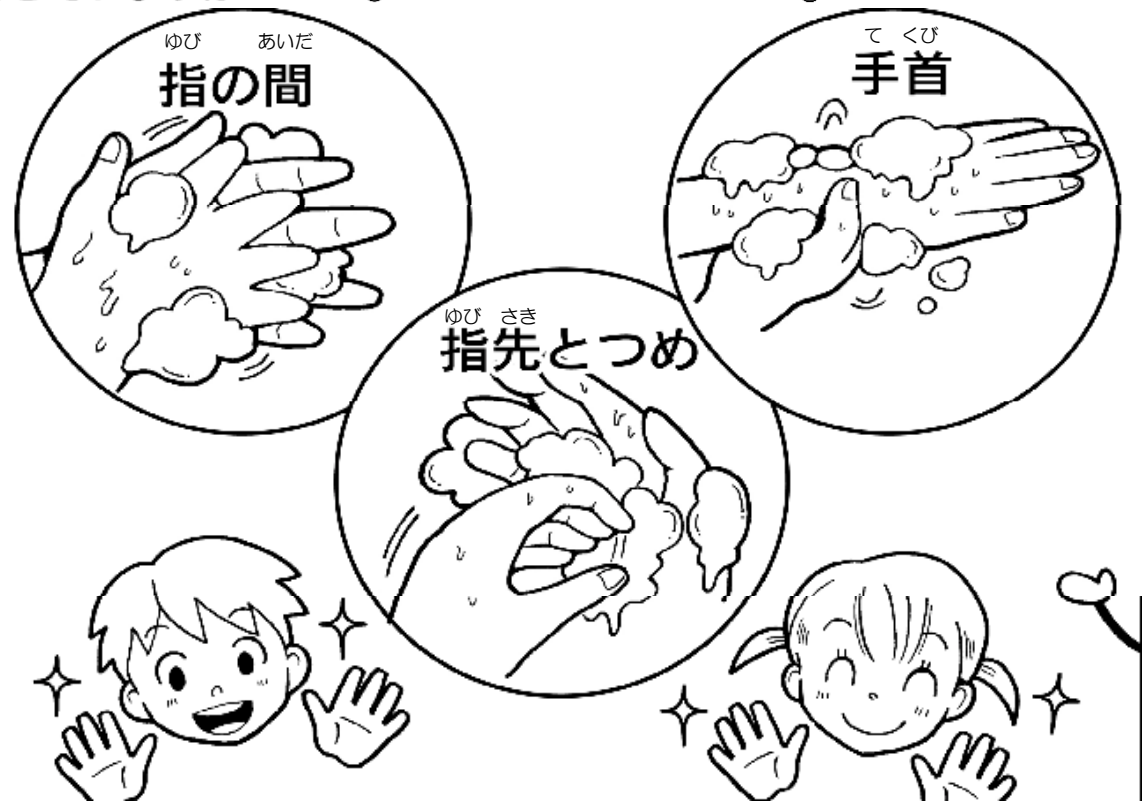
だんだんと気温が高くなり、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。同時に食中毒を起こす細菌が繁殖する季節でもあります。食中毒の予防には、手洗いは欠かせません。細菌などを体に入れないために、しっかりと手を洗うことが大切です。

食中毒予防の基本は「手洗い」

きれいに見えても、目には見えない細菌やウイルスがついているかもしれません。石けんを使うとよご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。
手を洗うときは、30秒数えてしっかりと洗いましょう。

できていますか?

手洗いポイント



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。