



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

ジメジメとした梅雨がやってきます。

湿度の上昇するこの季節は、特に食中毒に気を付けましょう。

食中毒を防ぐには、調理前や生の魚や肉を扱う前後など、せっけんでしっかりと

手を洗いましょう。また、中まで十分加熱をして、調理したものは早めに食べましょう。

★給食を食べる前の手洗いも忘れずに行いましょう★

6月4日～10日

## 歯と口の健康週間

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。

成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、

カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

### カルシウムが多い食べ物…牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など

6日～10日の給食では、これらの食材を積極的にしようした献立になっています。

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

#### 《かむことの効果》

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

#### 虫歯をふせぐ食べ方

・食事やおやつは時間を決めて食べる



よくかんで食べる



・好き嫌いをせず、バランス良く食べる

・歯にくっつきやすい物はなるべく控える  
(あめ、キャラメル、チョコレートなど)

食べた後は歯をみがく習慣を!

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。むし歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。

#### 給食食材産地（5月分）

**野菜**…高知、静岡、鹿児島、栃木、徳島、北海道、長野、埼玉、千葉、長崎、愛媛、茨城、東京、新潟、青森、香川、沖縄、佐賀、群馬

**魚類**…島根、北海道、宮城

**肉類**…群馬、宮崎

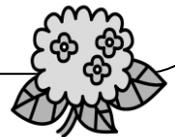
#### 6月は「食育月間」です。

毎日楽しく健康に過ごすには、「食」が欠かせません。朝ご飯を食べなかったり、お菓子を食べて過ぎていたり、食生活が乱れている人は、もう一度自分の食生活を振り返ってみましょう。

また、いつも何気なく食べている食事かもしれませんが、どんな人たちの協力を経てみなさんの口に入るのか考えてみましょう。

#### 給食費の引き落としにご協力ください

6月の給食引き落としは、6月20日（月）です。



栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg		
今月分平均	811	31.0	25.0	361	3.0	312	0.45	0.59	34	5.9	3.1
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0