

給食だより

令和元年度 横戸小学校

6月号



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

6月4日は、虫歯予防デーです☆

歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯などの病気になる、食べ物をよくかむことができなくなって、体に必要な栄養がとれなくなります。普段の食事の時からよくかんで食べましょう！

虫歯をつくらない秘訣は？

1. 甘くて歯に粘着する食べ物（クッキー・チョコレート・キャンディー・キャラメル・ケーキなど）は、歯も虫歯の原因になりやすいので控えましょう。
2. 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。
ものを食べると口の甲に「酸」がつくられます。「酸」は歯の表面を溶かし、虫歯をつくりやすくします。
ご飯（米）を食べるだけでも、口の甲は歯を溶かすのに十分な「酸」の状態になります。まして、ダラダラと食べ続けると、1日中「酸」が酸に浸り続け、虫歯ができやすい状態を続けることになるからです。
3. 食べ物は一口20～30回かみ、だ液を多く出しましょう。

近年、軽らかい食べ物が増えて、舌に比べて「かむ回数」が減っています。でも、よくかむと①歯や歯茎を丈夫にする。②歯並びを良くする。③だ液をたくさん出す・・・など体にとって良いことばかりです。よくかんでしっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう。

<6月の献立より>

- 6月4日（火） 虫歯予防デー
かみかみ大豆ご膳・イカのサラサ揚げ
釜巻のきんぴら
よくかむ献立です。
- 6月10日（月） あじさいご膳
米と炒った厚豆を炊き込みさきみょうめをちらす。
この時期限定の献立です
- 6月19日（水） キャベツの豚汁
横戸区の地産キャベツを使用します。



もうすぐ梅雨の季節になります。この季節は私たちにとって、じめじめ・おしおしとした過ごしにくい日が続きますが、カビやバイ菌は逆に活発になり食中毒が心配されます。

食中毒防止には.....

- ① 菌をつけない（しっかり手を洗う、清潔な調理器具）
 - ② 菌を増やさない（新鮮な食材、冷蔵保管）
 - ③ 菌をやっつける（十分な加熱） の3つの除菌を守る必要があります。
- 身のまわりを清潔にし、食品の衛生に十分注意して、食中毒にならないようにしましょう。また、暑くなると食欲がにぶってきますが、十分な栄養をとって元気な体をつくっておくことも大切です。



☆ 6月生まれのお誕生日給食は 6月12日（水）です。

6月の給食費引き落とし日は

6月5日（水）です。

前日までに、ご入金の確認よろしくお願いします。