

6月給食だより

令和5年5月31日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

ゆっくりよくかんで食べていますか？



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

唾液が虫歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、虫歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、虫歯がつくれやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、虫歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌のどの有害なものを減らす働きがあります。

6/4~6/10



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

今月の給食

☆6/4~6/10の歯と口の健康週間にちなんで、6/6(火)は切り干し大根の入ったサラダと根菜汁を出します。また、6/8(木)はごぼう・蓮根・人参・エリンギ・こんにゃく・たけのこを使用した「かみかみ丼」を予定しています。ゆっくりよく噛んで、食べましょう！

☆練馬区では、学校給食において地場産物を使用し、食育の一環として、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深め、生産に携わる人たちへの感謝の心の育み、区内産業の活性化に寄与することとしています。6/7(水)は地場野菜(ねり丸キャベツ)を使用した練馬区一斉給食になります。谷原中学校では、回鍋肉丼を提供予定です。

☆今月のお米は、6/20(火)に青森県産つがるロマンを提供予定です。

☆給食費の引き落とし☆

6月の引き落としは6月20日(火)となります。残高不足にならないようご確認お願いいたします。

