

がつきゅうしょく 6月給食だより



しりつうじいえしやうがっこう
さくら市立氏家小学校

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。

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、食べ物たものが細かくかみ砕かれ、だ液たもたくさん出てきます。このだ液には、歯と口の中の健康けんこうを守る働きまもはたらがあります。かむことやだ液の効果をえきこうか知り、歯を大切にはたいせつにしましょう。

6月の給食目標 【きれいに手を洗って食べよう。】

石けんで手を洗いましょう。

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものを触るため、見た目ざわがきれいでも、汚れよごや細菌さいきん、ウイルスなどがついていいる場合があります。かぜや食中毒しょくちゆうどくを予防するために、石けんできれいに手を洗いましょう。



6月は食育月間です

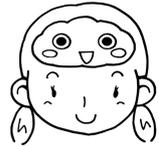
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本きほんで、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にけんこうすすむために、「食」について考えていきましょう。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

よくかんで食べることは、からだによいことがたくさんあります。ふだんの食事からよくかんで食べることを心がけましょう。

よくかんで食べるとよいこと

<p>脳の働きを<small>かっぱつ</small>活発にする。</p> 	<p>食べすぎを<small>ふせぐ</small>。</p> 	<p>消化を<small>たす</small>助ける。</p> 
<p>むし歯を<small>ふせぐ</small>。</p> 	<p>味がよくわかる。</p> 	<p>よくかんでたべよう</p> 



食後の歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままでいると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

