

# 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

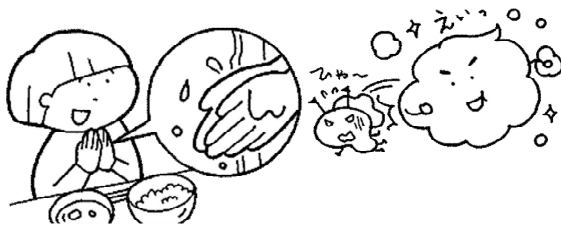
あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。

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があります。かむことやだ液の効果をえき知り、歯を大切にはしまよう。

## 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



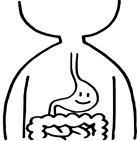



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えていきましょう。



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



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していると、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。

