

6月 給食だより

令和7年6月
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう！



毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これにちなみ、6月の給食は「かむこと」を意識できる献立にしました。よくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、食べ物の栄養が吸収されやすくなったり、だ液が多く出るのでむし歯予防になったりと、体や心にとって、いいことがたくさんあります。日ごろから歯を大切にして、いつまでも自分の歯で食べ物をおいしく食べられるようにしていきましょう。

～よくかんで食べると、いいことたくさん！！～

きおくりよく たか 記憶力を高める！	リラックスできる！	ば よほう むし歯を予防する！	はなら はつせい 歯並びや発声がよくなる！
ひようじよう ゆた 表情が豊かになる！	しょうか きゅうしゅう 消化・吸収をよくする！	うんどうのうりよく 運動能力を はつき フルに発揮できる！	た す ふせ 食べ過ぎを防ぐ！

は じょうぶ
歯を丈夫にするために「カルシウム」をとろう！！

カルシウムは、体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

<カルシウムを多く含む食品>

- ・牛乳 ・乳製品（ヨーグルト、チーズなど）
- ・大豆 ・大豆製品（豆腐、油揚げなど）
- ・小魚（しらす、わかさぎなど）
- ・小松菜 など



ごはんやおやつを食べたあとは、歯みがきをしましょう！



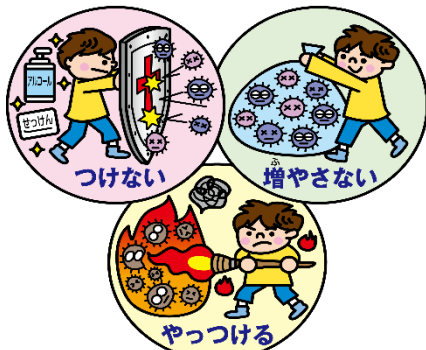
しょくちゅうどく き

食中毒に気をつけよう！

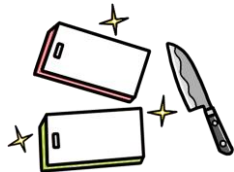
あめ ひ おお 雨の日が多く、ジメジメしやすい6月は、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の原因は、目に見えない小さな菌やウイルスです。これらは、からだの中でいろいろな悪さをします。

☆こんなことに気をつけましょう☆

食中毒予防の3原則



やさい くだもの りゅうすい
野菜や果物は流水でしっかり洗い
ましょう。カットした野菜や果物は
れいぞうこ ほかん
冷蔵庫で保管しましょう。



なまにく さかな あつめ
生肉や魚を扱ったまな板や包丁で
やさい くだもの ひ とお
野菜や果物など火を通さないものを
き
切ってははいけません。生肉などは
いちばんあと き ちようり きぐ
一番後に切るか、できれば調理器具
を分けて使うようにしましょう。



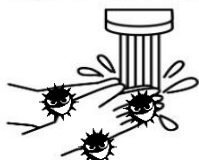
なま た なか ひ
生のまま食わず、中までしっかり火
を通してから食べるようにしましょう。
調理をしたなら、なるべく
早く食べきりましょう。



ふきん、たわし、スポンジなども、
つか あと
使った後はすぐに洗剤と流水でよく
あら せんざい りゅうすい
洗いましょう。よく乾かして保管し、
てい き てき さっきん しょうどく
定期的に殺菌・消毒をしましょう。

☆正しい手洗いをしましょう☆

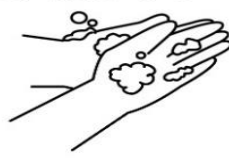
① りゅうすい よこ
流水で汚れを
かんたん なが
簡単に洗い流す



② せっけんをつけて
じゅうぶん あわ だ
十分に泡立てる



③ てのひらを合わせて
あ
こすり洗いする



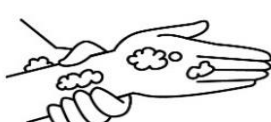
④ てのひらと手の甲を
て こう
合わせてこすり洗い
する



⑤ ゆび あいだ ゆび さき
指の間、指先
つめ あいだ あら
(爪の間)を洗う



⑥ はんたいがわ て
反対側の手で
しゅうぶん あら
ねじるようにして、
おや ゆび て くび あら
親指、手首を洗う



⑦ りゅうすい
流水でせっけん
よこ
と汚れを十分に洗い
しゅうぶん あら
流す



⑧ せいけつ か
清潔な乾いた
あ
ハンカチやタオルで
みず け
水気をふきとる

