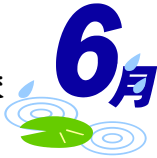


ランチタイム

令和4年度
石橋北小学校
給食日より



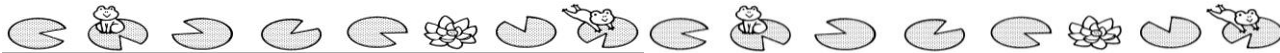
6月15日の「県民の日」にちなんで、6月13日(月)から17日(金)は「地産地消ウィーク」として、栃木県や下野市で生産される食材を多く使った給食です。

何が使われているか探しながら、食べてみてくださいね。
地産地消には、二酸化炭素の削減や、新鮮で安心・安全な旬の味覚が味わえ、地域の活性化につながる利点があります。

《献立表の一口メモを読んでいますか?》

皆さん、献立表の一口メモを読んでいますか。

県民の日、地産地消ウィークの栃木県産、下野市産のどんな食材が使われているかも書かれています。読むだけで豆知識が身に付きますよ!ぜひ、読んでみてくださいね。



《歯を健康に!よくかんで食べよう》

6月4日は、むし歯予防デーです。石北小では、「歯と口の健康週間」を実施し、むし歯予防を考え呼びかける作品を制作しました。給食では、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が出ます。この機会におじいちゃん、おばあちゃんになっても丈夫な歯でいられるように、歯や口の健康について家族で考えてみましょう。



【よくかむことの効果】

よくかむと、体によいことがたくさんあります。

- 肥満防止
- 消化吸収がよくなる
- むし歯予防
- 脳の働きが活発になる

食べ物クイズ

健康な心と体を作るためには、歯や口の健康が大切です。

歯みがきの他に大切なことは何でしょう?

- ①時間を決めずにいつでも食べる。
- ②好き嫌いをせず、バランス良く食べる。
- ③やわらかいものを選んで食べる。

答え ② 好き嫌いせず、バランス良く食べると歯も健康になります。



《衛生に気をつけよう》

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。同時に食中毒を起こす細菌が繁殖する季節でもあります。

食中毒の予防には、手洗いは欠かせません。

細菌などを体に入れないために、しっかりと手を洗うことが大切です。

食中毒予防の基本は「手洗い」

きれいに見えても、目には見えない細菌やウイルスがついているかもしれません。

石けんを使うとよごれや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と、石けんを使った場合は、手に残る菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手を洗うときは、30秒数えてしっかり洗いましょう。

できていますか?

手洗いポイント



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。