

ランチタイム

石北小学校
給食だより

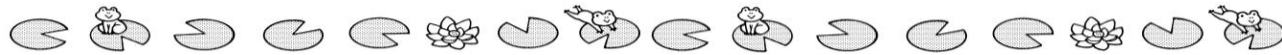


6月15日は県民の日です。

6月10日(月)から14日(金)は県民の日、地産地消ウィークで、栃木県や下野市で取れる食材を使った給食です。何が使われているか探しながら、食べてみてくださいね。

《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》



石北小では6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」を実施します。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」や、歯を作ってくれるカルシウムがたっぷり入った「カルシウムたっぷりメニュー」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

おなかいっぱい



《衛生に気をつけよう》

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。そんな時は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、手洗が一番です。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で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。

《手洗いポイント》

できていますか?



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。