



ランチタイム

令和8年度
石北小だより
5月15日



入学・進級して1か月が経ちました。新しい学校、学年に慣れ、がんばっていることと思います。しかし、疲れが出てくる時期でもあります。栄養バランスのよい朝ごはんを心がけ、毎朝しっかり食べるようにしましょう。



※食事の姿勢について※



左のようにきちんと座って食事をして
いますか？
毎日の食事時、意識してみましょう。

〈食事中に気をつけること〉
・机にひじをついて食事をしない。
→無意識にひじをついて、食事をしてい
ることがあります。
・食べ物が口に入った状態で、話をしな
い。
→周りの人が不快な思いをします。



今月の目標 衛生に気を付けよう

※6/4～歯と口の健康週間です※

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、歯の表面を溶かすことで、起こります。健康な歯をつくるためには、バランスの良い食事と、よく噛んで食べることを心がけましょう。

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。
唾液には、虫歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなど
の効果があります。

かみごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



※この時期から、食中毒のリスクが高まります。※

手を洗ったら、清潔なハンカチ・タオルで拭きま
しょう。
手を洗った後、かみの毛や服などをさわっていませんか？かみの毛や
服には、雑菌がついています。
ハンカチ・タオルも洗濯し清潔なものを、毎日使用しましょう。
手を石けんで洗うだけでも、食中毒のリスクが軽減されます。
こまめに手を洗いましょう。