



ランチタイム

令和7年度
石北小だより
6月16日



6月15日の「県民の日」にちなんで、6月16日(月)から20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かんぴょうなどの食材を多く使った給食になります。

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。

県民の日や地産地消ウィークで、栃木県産や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。それに向けて石北小では、「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

かみごたえのある食べ物を食べると、かむ回数が増えます。かみごたえのある食べ物は、どちらでしょうか?

- ① ポテトチップ・せんべい
- ② きゅうり・トマト
- ③ フランスパン・食パン
- ④ 材料を小さく切ったカレー・材料を大きく切ったカレー

答え ①せんべい ②きゅうり ③フランスパン ④材料を大きく切ったカレー



《衛生に気を付けよう》

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しやすい季節でもあります。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。