



6月給食だより



令和3年6月号
那珂川町学校給食センター





梅雨の季節がやってきました。気温が高くむし暑い、ジメジメしたこの時期は、細菌にとって活動しやすい環境となり、食中毒の心配があります。石けんによる手洗いと手指消毒用アルコールによる消毒をしっかりと行いましょう。手あらいは、一人ひとりができる予防方法です。



6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

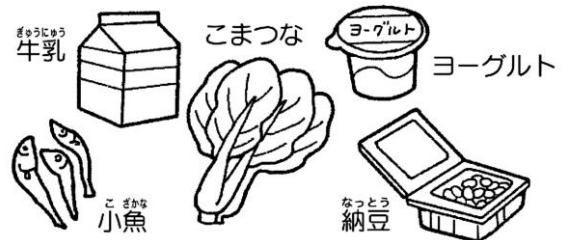
<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うとより効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
--	--	--	--

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。

カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。



6/4～10の給食では、カルシウムの多い食品やかみごたえのある食品を多く使用しました。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒やカゼ、インフルエンザ、新型コロナなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろなものを触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩になります。

石けんを使っていねいに手を洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふき取ります。



学校での手洗いのタイミング ～こんな時は必ず手を洗いましょう～

- ・ 外から教室に入るとき
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ 給食の前後
- ・ 掃除の後
- ・ トイレの後
- ・ 共有のものを触ったとき



丸で囲んである部分は、洗い残しの多い部分です。意識して洗いましょう。

手洗い後は、手指消毒用アルコールによる消毒も忘れずに！

