

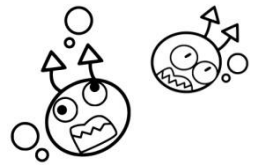
6月の給食だより



羽川西小学校給食共同調理場



正しい手洗いできていますか？



手洗いは食中毒予防の第一歩です。食事の前や外から帰ってきたときには、きちんと手を洗っていますか？正しい手洗いの

<p>①水でぬらして石けんを泡立てる。</p>	<p>②手のひらをよくこすり合わせる。</p>	<p>③手の甲をもう一方の手ですする。</p>	<p>④指の間を洗う。</p>
<p>⑤指先とつめの汚れを落とす。</p>	<p>⑥手首を洗う。</p>	<p>⑦石けんの泡を洗い流す。</p>	<p>⑧きれいなハンカチで手をふく。</p>

なぜ給食に毎日牛乳がでるの？

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯をつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるためには欠かせない栄養素です。牛乳以外にも、小魚や、緑黄色野菜などカルシウムを多く含んでいる食品はありますが、牛乳は、特にカルシウムの吸収率が高い食品です。その理由は、牛乳に含まれる乳糖やカゼインという成分にカルシウムの吸収を促進する働きがあるからです。牛乳が苦手な人は、乳飲料やほかの乳製品を利用してみましょう。

【カルシウム豊富な乳製品】

<p>牛乳</p> <p>227mg(200ml)</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>120mg(100g)</p>
<p>プロセスチーズ</p> <p>158mg(25g)</p>	<p>ヨーグルト(ドリンク)</p> <p>275mg(240ml)</p>



6月4日～10日は全国の歯と口の健康週間です！



食事のとき、よくかむことを意識していますか？よくかんで食べると、だ液が出て虫歯を防いだり、集中力が上がった、味わって食べられたりと、よいことがたくさんあります。

よくかんで食べるコツ

どんな味がするか意識して食べる。

食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする。

かみごたえのある食べ物を取り入れる。

口の中の食べ物を飲み物で流し込まない。



保護者の皆様へ

6月は、**食育月間** です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間と定められました。この期間、全国では様々な「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、ご家庭でぜひ話し合ってみてください。

学校では、給食を「生きた教材」として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方についてなど、子どもにっか学べる機会を作っていけるよう努めていきます。

