

らんち♡たいむ

令和8年6月号

6月の給食目標は、「**歯と骨を丈夫にする食事をしよう**」です。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

むし歯にならない食生活のコツ 歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



★梅雨の時期は、じめじめして湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。衛生管理の基本は手洗いです。食べる前やトイレの後はいねいに手洗いをしましょう。

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

給食センターの手洗い動画をみることができます！

