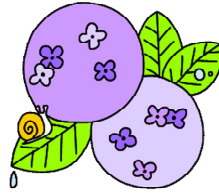


いただきます



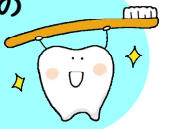
おたよりや献立表はHPでも
ご覧いただけます。

二次元コード⇒



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べものの消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

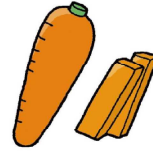
また、6月は食中毒の発生が増える時期です。こまめな手洗いを心がけましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ひれ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったり、むし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん（生）



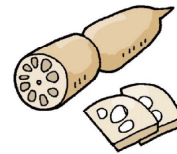
豚ヒレ肉の
ソテー



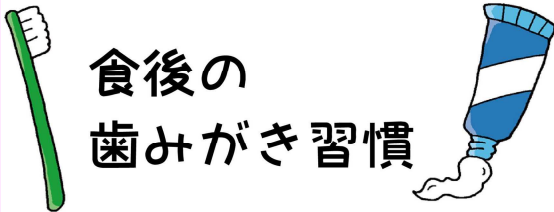
アーモンド



れんこん（酢づけ）

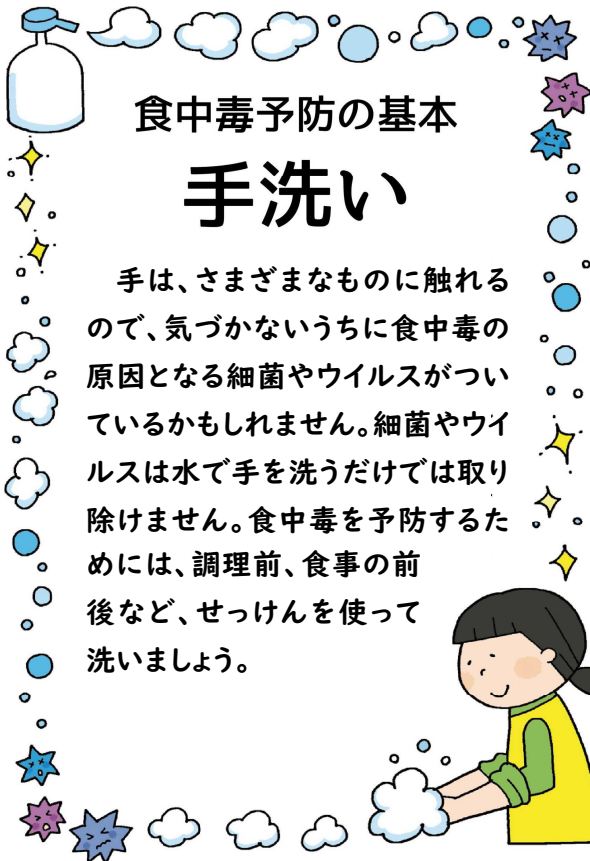


干しぶどう



食後の 歯みがき習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

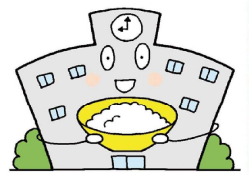


食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかぬうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは水で手を洗うだけでは取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前、後など、せっけんを使って洗いましょう。

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



今月の
食育コラム

cucumber

きゅうり

きゅうりの約95%は水分で、水分補給や体を冷やす効果があり、夏バテ予防にぴったりの夏の野菜です。

暑い夏の畑で、気温よりもきゅうりの中心部が冷たいことから、「cool as a cucumber」（冷静沈着・とても冷静）という慣用句の由来になったと言われています。



年間テーマ：食べ物イングリッシュ
作成：大崎市学校栄養士会