

給食だより



早寝、早起き、朝ごはん！

令和8年5月29日

湯沢町学校給食センター

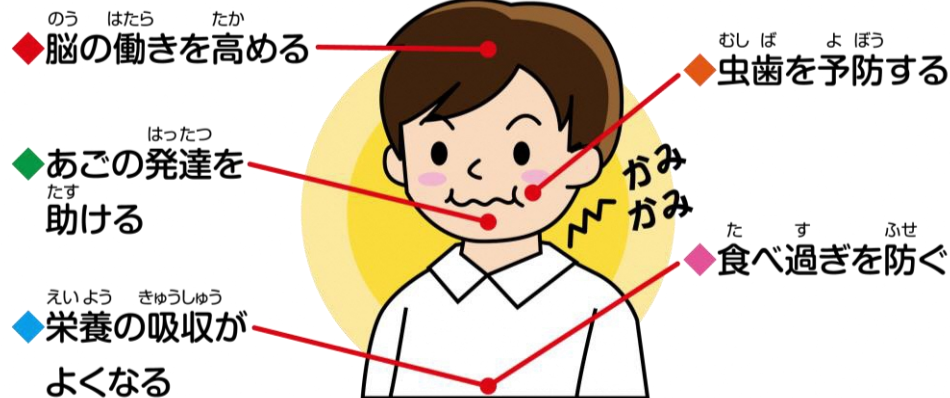
6月4日から10日は 歯と口の健康週間

皆さんの歯には虫歯はありませんか？今も、そして大人になってからもおいしくごはんを食べるには、よくかんで味わえる丈夫な歯が必要です。丈夫な歯を作るためには、子どものころからよくかんで食べることが大切です！よくかんで食べると、歯が丈夫になるだけでなく、からだにとってもよいことがたくさんありますよ。

今月のめあて **よくかんで食べよう！**



よくかむことで得られる効果



よくかむことは、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月には、特によくかんで食べてもらいたい「かみかみ献立」がでます。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

食中毒に気を付けよう！

梅雨の時期は、あたたかくてじめじめしているため、ばい菌が増えやすくなります。食中毒にならないように、毎日の生活の中で気をつけましょう。

給食の時間の行動をチェック！

□せっけんで手を洗う

人の手はウイルス・細菌の「運び屋」です。水だけではウイルスや細菌は洗い落とせません。必ずせっけんを使いましょう。

□ハンカチで手を拭く

キレイに手を洗っても、手を拭かなかったり、服で拭いたりすると手が汚れ、手洗いの意味がなくなってしまいます。毎日ハンカチを持ってきましょう。

6月は食育月間です！

未来へつながる「食」を考えよう！

○将来の健康のためにできること

- ・朝ごはんを食べる習慣をつける
- ・塩分のとりすぎに気をつける



○食の未来のためにできること

- ・食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
- ・地域でとれた「地場産物」を選ぶ



自分にできそうなことを
考え、実行して
みましよう！！