

給食だより



平成28年6月

学校

6月の目標
よくかんで食べよう
衛生に気をつけよう

梅雨入りの季節をむかえました。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して天気が不安定な時期です。体調も崩しやすくなりますので、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、これからの季節は食中毒が起りやすい時期でもあります。体が弱っていると食中毒になりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

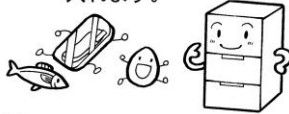
食中毒を予防

するために

菌を につけない
基本は手洗いです。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!



手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ

ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま



石けんは使うけど手のひらをこするだけおしまい

友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ



チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しが無いようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。ご家庭で「食育」を意識していますか? 平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食育月間である6月に、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



6月4日~6月10日【歯と口の健康週間】

今年の標語は「健康も 楽しい食事も いい歯から」です。良くかんで食べるためには、じょうぶな歯が必要です。じょうぶな歯を作るためにも、歯に必要な栄養素をしっかりととりましょう。

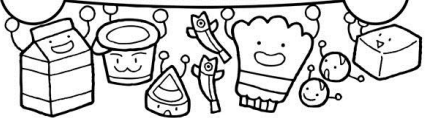
歯を丈夫にする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髓から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう。



カルシウムが多い食品

牛乳・乳製品・小魚・青菜
大豆・大豆製品など



カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も歯もどんどん大きくなっていくときですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

給食で

茨城をたべよう

栄養

ビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。抵抗力をつけ、生活習慣病の予防や体の中の塩分バランスを整えます。



レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。主な産地は坂東市・古河市・境町など東西部地区です。

種類も「丸まっている玉レタス」と「丸まっていない葉レタス」があり、丸まっていないレタスはグリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3~5月、10~11月の2回あります。