

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

運動会も終わり、これからじめじめ蒸し暑い日が多くなります。この時期は気温と湿度の上昇に体が慣れておらず、体調を崩しがちです。また、湿度が上がると、細菌が繁殖しやすい環境となり、食中毒を起こしやすくなります。

学校給食においても衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食を提供できるよう心がけていきます。
食中毒予防の基本は手洗いです。食事の前の手洗いは、正しくしっかり行いましょう！

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろな効果があります。
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



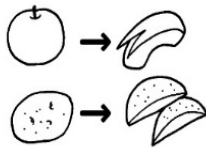
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。



6月4日から7日までの4日間を、歯と口の健康について学び、考える機会としています。給食では、メニューに噛みごたえのある食材やカルシウムが多く含まれる食材を取り入れました。歯によい食材を知り、虫歯のない健康な歯を目指しましょう。



「卑弥呼の歯がいーぜ」

「ひ」肥満を防ぐ
「み」味覚の発達を促す
「こ」言葉の発音がはっきりする
「の」脳の発達を促す
「は」歯の病気を防ぐ
「が」ガンを防ぐ
「い」胃腸の働きを促進する
「ぜ」全身の体力向上

できていますか？

基本の手洗い

手洗いポイント

指の間

手首

指先とつまみ



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう



必ず石けんで洗ってね！

石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意！

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

今月の給食目標: 身の回りをきれいにしておこう

今月の地産地消: きゅうり・ミニトマト・たまねぎ・ピーマン・じゃがいも

放射線物質検査に関する報告

5月29日に人参の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。