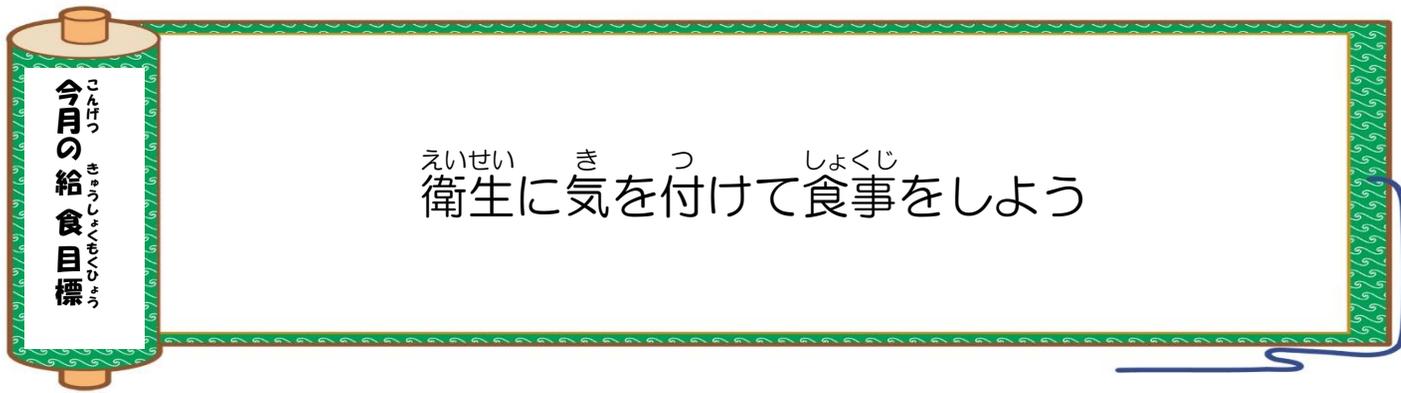




食育だより

宇都宮市立晃宝小学校



◎梅雨の時期は、温度や湿度が高くなるため、細菌による食中毒が多く発生します。

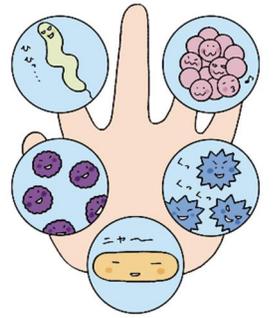
そのため、給食室では冷蔵庫で保管する食品を加熱するときは、

加熱直前まで冷蔵庫で保管することや、加熱を十分に行うことなどを徹底しています。

◎教室で児童のみなさんが気を付けることはどんなことでしょうか？

■給食当番もほかの人も、給食前にはしっかり手を洗いましょう！

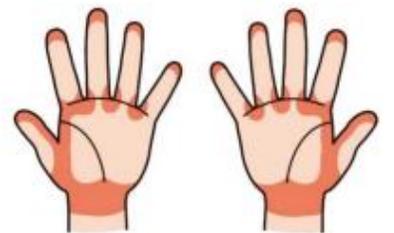
給食当番は、クラス全員分の食器に触れるなどするため、特に手洗いは重要です。



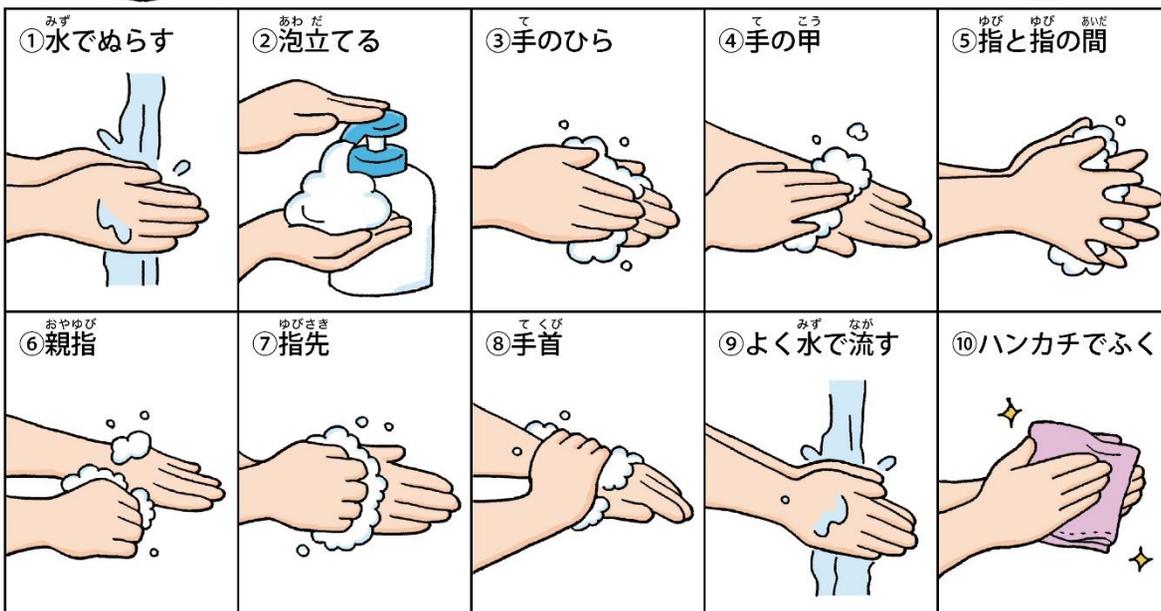
しっかり手を洗ったつもりでも…

◎赤い部分は、手の汚れが残りやすい部分です。指先や指の間、親指の付け根、手首などもよく手を洗いましょう。

◎ハンカチを忘れずに持参しましょう！



石けんを使った手洗い



手の洗い方を

かくにん確認しよう！

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間で家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

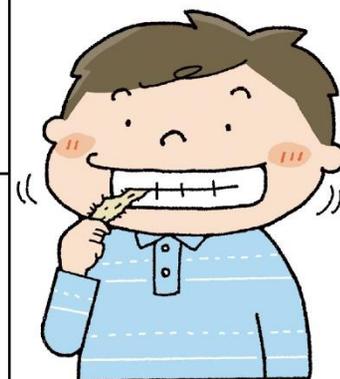


よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

かむ力をつけよう!

食事の後は歯みがきをしよう!



保護者の皆様へ

気温の高い日が増えてきました。ご家庭で、朝ごはんを食べてくるようお願いいたします。給食の時間は12:10からです。朝ごはんを抜いてしまうと、夜ご飯(20時に食べたとすると)から16時間以上何も口にしていない状況です。貧血や熱中症等の原因となります。大切な子どもたちの命を守るため、ご協力をお願いいたします。

朝食で3つのスイッチオン

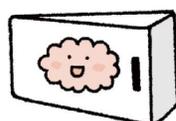


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。