

梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も高くなり、じめじめした日が多くなります。こんな時は、食中毒をおこす細菌が大活躍します。食生活に気をつけ、身の回りも清潔にして過ごしましょう。

食事のマナーを見直しましょう！

今月は、マナーアップ週間があります。食事マナーとは、人に嫌な思いをさせずに、みんなが楽しく食事をするために守るルールのことです。

普段からマナーを守れているか、次の10項目ができているか、もう一度見直してみてください。そして、給食の時間は、特に普段自分ができていないところを意識しながら過ごしてみましょう。

② 心をこめてあいさつできていますか？



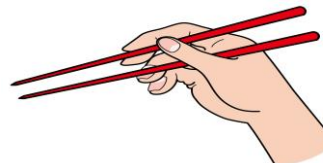
③ 背中を曲げたり足を組んだりせずに、正しい姿勢で食べていますか？



① 食器は正しい位置に並べていますか？



④ はしを正しく使えていますか？



⑤ 好き嫌いせずに残さず食べていますか？



⑥ よく噛んで食べていますか？



⑦ ランチマットを使用していますか？



⑧ おかわりはルールに従ってできましたか？



⑨ 食事にふさわしい会話ができますか？



⑩ 感謝の気持ちをもってきれいに片づけていますか？



給食カレンダーを放送しています！

毎日、給食の時間に、給食委員会による「給食カレンダー」の放送があります。その日の給食献立に合わせて、栄養や健康、食文化やマナーについてなど、様々な情報を届けています。給食の準備を手早く行い、食事をしながら放送をしっかりと聞けるようにしましょう！また、「給食カレンダー」には「もりつけ図」もありますので、「もりつけ図」どおりに正しく食器を並べましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

健康のための基本技「カメカメ、歯！」

10代は虫歯リスクが高い！

生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で行う歯みがきで、みがき残しも見つげにくくなります。また、家の外で間食する機会や、試験勉強で夜食をとる機会なども増え、成長とともにむし歯になりやすい生活環境になるのもリスクが高まる原因です。



だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また、酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発音をスムーズにしてくれます。



よくかむと太り過ぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらに、ゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができます。



「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると、歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。よくかんで食べ、食後に

CHECK!

ていねいな歯みがきをすることが予防に役立ちます。



※ 日頃から、シーフードや野菜、豆類など、かみごたえのある食品を意識してとりましょう。また、新鮮な生野菜や果物には、歯ぐきの健康を守ってくれるビタミンCが含まれています。毎日しっかりととりましょう。

6月15日は「栃木県民の日」です

栃木県は、宇都宮県と栃木県に分かれていました。明治6年6月15日に統合され、現在の栃木県が生まれました。それを記念して「県民の日」としています。この日の給食は、栃木県の郷土食のモロや特産物のかんぴょう、にらを使った料理、とちおとめを使った県民の日ゼリーなどが出ます。栃木県の味を味わいましょう！



栃木県のマスコット
「ルリちゃん」