



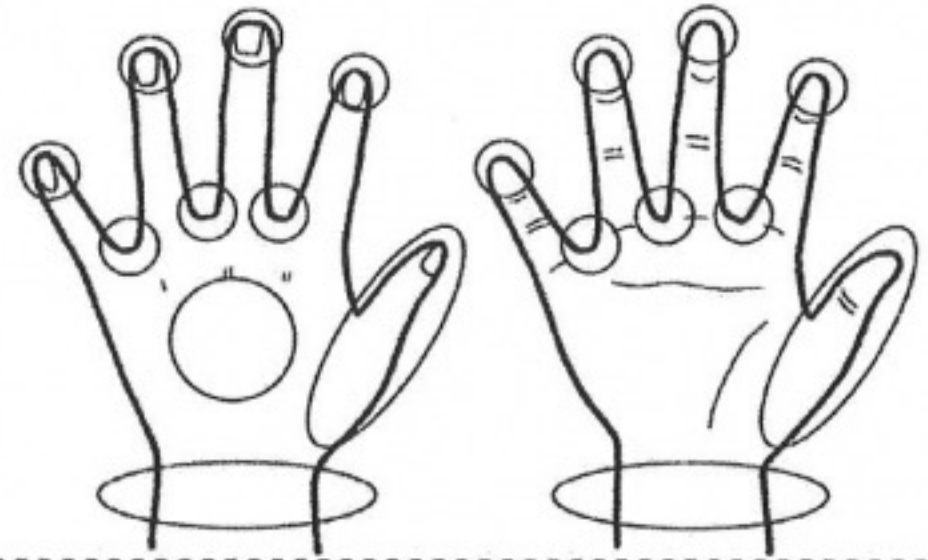
給食だより



梅雨の季節が近づいてきました。夏に向かうにつれ、蒸し暑い日が多くなります。暑さに慣れていない今の時期は、熱中症に注意が必要です。こまめな水分補給と規則正しい生活をして、元気な体で過ごしましょう。

また温度や湿度が高いことで、食中毒の原因となるカビや細菌などの動きが活発になります。普段から行っていることですが、外から帰ってきたときや、食事の前の手洗いをきちんと行いましょう。特に右の絵のように、指の付け根や爪の間、手首は洗い残しが多い場所です。しっかり洗うようにしましょう。

てあら 手洗いで あら のこ 洗い残しやすいところ



○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間



食べ物をおいしく食べて消化し、栄養を十分に吸収するためには、歯と口が健康である必要があります。小学生の間に多くの歯が乳歯から永久歯に生え変わりますが、その永久歯は一生使い続けていくものです。むし歯にならないように、食事の後は歯みがきをしましょう。

カルシウムが多い食べ物



歯や骨は、主にカルシウムからできています。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。丈夫な歯や骨を作るために、カルシウムは成長期の皆さんにとって、とても重要な栄養素です。これらの食べ物を好き嫌いせずに、自分の体のためにしっかり食べましょう。

よくかむことの効果

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。



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。



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。



かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

