



6月 給食だより

はつしほ学園小学校

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えていきます。

体調を崩さないように、食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

また梅雨時は高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、

細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。



【歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）】

6月の4日～10日を歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す一週間。

もともと、6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりだそう。

歯のはたらき

歯は、食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたりすりつぶしてくれる働きがあります。もし歯がなかったら、食べ物を食べることが難しくなって、十分に栄養を取ることができず、弱い体になってしまうかも…

歯にはとても大切な役割があるんだね。



お口の中や、歯について知ろう

みんなのお口の中には、歯は何本あるかな？

どんな形をしている？そもそも、何のために歯はあるんだろう？

もしも、歯がなかったらどうなってしまうのだろう…

普段はあまり気にしない「歯」について、この機会にみんなで話し合ったり、じっくり観察したり考えたりしてみよう！

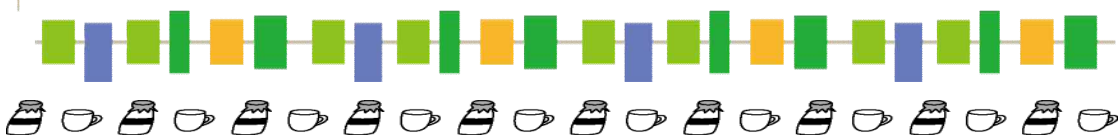
歯 ブラシ アドバイス



口の大きさにあったものを
えらぶ（歯2本分）



毛先がまっすぐなもの
いつも清潔に

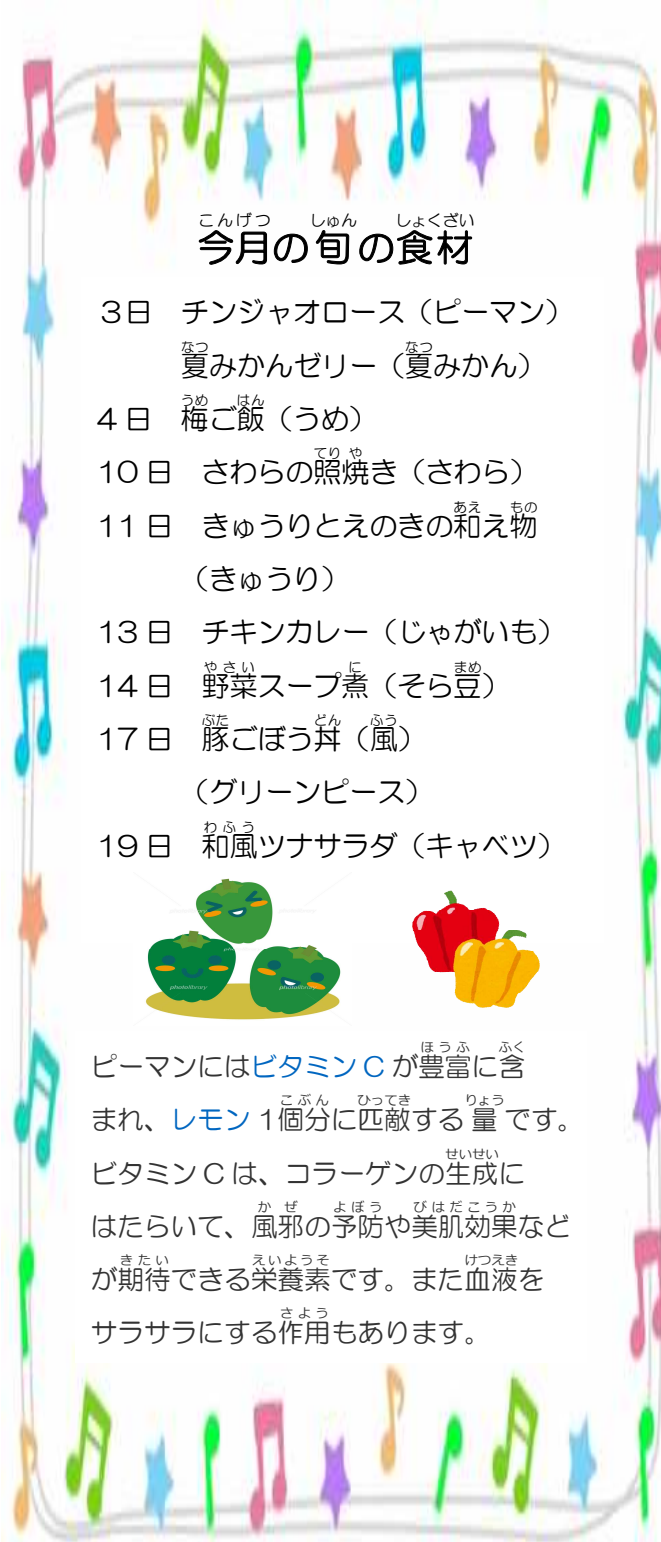


毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

食べる意欲は生きる意欲



食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子どもは常に大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。行動に移すことで、意欲のある子どもになります。毎日3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。ぜひ、家族みんなで食事をする機会を増やし、楽しく団らんしましょう。



今月の旬の食材

- 3日 チンジャオロース（ピーマン）
夏みかんゼリー（夏みかん）
- 4日 梅ご飯（うめ）
- 10日 さわらの照焼き（さわら）
- 11日 きゅうりとえのきの和え物（きゅうり）
- 13日 チキンカレー（じゃがいも）
- 14日 野菜スープ煮（そら豆）
- 17日 豚ごぼう丼（風）（グリーンピース）
- 19日 和風ツナサラダ（キャベツ）



ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれ、レモン1個分に匹敵する量です。ビタミンCは、コラーゲンの生成にはたらい、風邪の予防や美肌効果などが期待できる栄養素です。また血液をサラサラにする作用もあります。

