

6月給食だより

栃本市マスコット
キャラクター
「とち介」



栃木市立西方小学校給食共同調理場



晴れの日や雨の日など天気の変り変わりが多くなり、本格的な梅雨が訪れようとしています。6月は、いよいよ学校給食がスタートします。給食を食べて、学校生活を元気よく過ごしていきましょう。

梅雨の時期は、湿度が高くムシムシとして、食欲が落ちやすい季節です。「食事・睡眠」等を中心とした子どもたちの体調管理にご協力をお願いいたします。また、カビや食中毒が発生しやすい季節でもあります。身の回りの衛生にも気を配りましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

食生活から見直す むし歯予防の4つポイント



ポイント1 食事の時間を決めましょう

だらだらと食べるおやつや食事は、常に口の中が汚れた状態となり、むし歯になる可能性が高くなります。時間を決めて食事をし、めりはりをつけましょう。



歯の健康のために



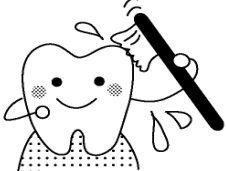
ポイント2 よくかんで食べましょう

食べものをよくかんで食べることによって、唾液の分泌が促進されます。唾液には、清掃効果があり、歯をきれいにする働きや食べかすが歯につくのを防ぐ働きがあります。

ポイント3 甘いものは控えましょう

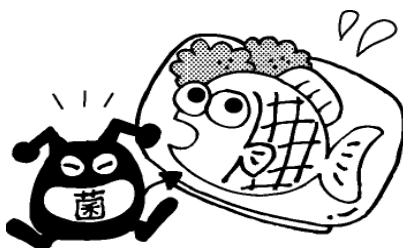
糖は、むし歯菌の活動を活発にさせます。キャンディやキャラメル、チョコレートなど糖分を食べ過ぎないようにおやつを考えましょう。

歯を大切にしていね



ポイント4 歯みがきをしっかり行いましょう

歯みがきはむし歯予防の基本です。食べた後は、歯みがきやうがいをして、口の中を清潔に保ちましょう。



食中毒の
季節です。



少しでも
へんな味かなと
思ったら、
食べないように。



身の周りの衛生に気を配りましょう。

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては気温・湿度とも高くなり、食中毒の多発するシーズンです。ジメジメ・ムシムシとうっとうしい日が多くなり、食欲が落ちたり、からだがかたくなったりしがちです

が、逆に、かびや細菌は活発に活動を始めます。

食中毒にならないよう、手洗いを十分に行い食品の衛生に注意するなど、身の周りの衛生に気を配りましょう。日頃から好き・嫌いをせず何でも食べて、丈夫な体を作っておくことも大切ですね。

