

6月給食だより



栃木市マスコット
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



は 晴れの日や雨の日など天気の移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。
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」や「睡眠」を中心とした体調管理にご協力をお願いします。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」
食生活を見直して 歯と口の健康を守ろう！



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。



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。



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。



食後の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。



地球にやさしい暮らしを！

世界の合言葉
もったいない
MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

私たちにできること

- ◇食品は、買い過ぎず必要なものだけ。
- ◇生鮮品や残り物、食べきれない時は早めに冷凍。
- ◇野菜の皮や葉などの食べられる部分を捨て過ぎない。
- ◇冷蔵庫の開閉は少なくする。
- ◇食器の洗い物は、油を拭いてから、水は出しっぱなしにしない。



6月は かんきょうげっかん 環境月間

地球を大切にするために、
できることを考えましょう。



エスディージーズ

SDGs (持続可能な開発目標のこと)

世界には貧困、紛争、感染症、環境・・・
など解決すべき問題が多数あります。

2030年一

私たちの手で 持続可能な世界をつくろう！