



# きゅうしょくだより

# 6月

いちがっさき もくひょう しょくじ  
\* 1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！

平成26年  
栃木市都賀学校給食センター  
所長 萩原 吉則  
栄養士 山根 教子  
熱田 淑乃

6月は、雨がしとしと降る“梅雨”の季節です。暖かく、じめじめしているので、カビや細菌が増えやすくなります。食べ物の中に食中毒をおこすバイキンが入って増えたものを食べると、食中毒になり、体調が悪くなってしまいます。食事の前には手を洗い、身のまわりはいつも清潔にしておきましょう。また、好きくらいをしないで、何でもよく食べて、たくさん運動をして、たくさんねむって体を休め、病気に負けないじょうぶな体をつくり、元気に過ごせるようにしたいですね。

## 食中毒予防の基本



◆ 歯や骨をじょうぶにするために、カルシウムをたくさんとりましょう。◆



みんなの骨は今伸び盛りです。また、永久歯は、文字通りこれから一生つき

あつっていく歯です。体内のカルシウムのほとんどは、骨と歯に蓄積されているので、カルシウム不足にならないように気をつけましょう。



カルシウムが  
多い食品  
大集合！



カルシウムは、将来のために蓄えができます。  
スカスカの骨や歯にならないように、今から十分に蓄えましょう。

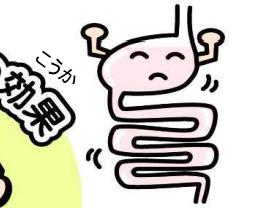


よくかんで食べましょう。  
かむといいことがたくさんあります。

肥満予防



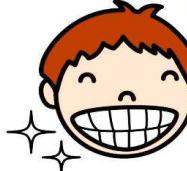
消化・吸収を  
よくする



一口で30回くらいよくかんでたべましょう！  
もぐもぐもぐ！



虫歯を防ぐ



30回



脳を活発に  
記憶力アップ！

