



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

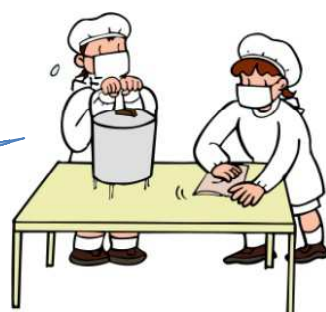
いちがき もくひょう しょくじ た  
\* 1学期の目標 食事をみんなでおいしく食べよう！

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、好ききらいをしないで、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。

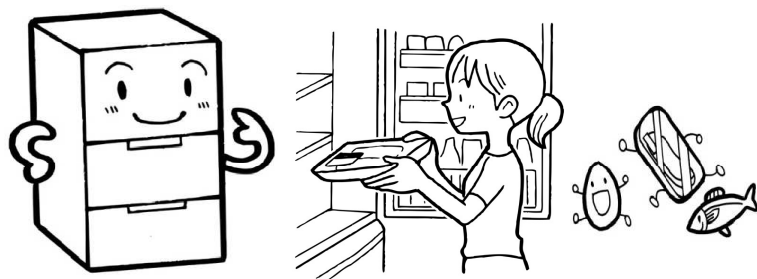
## 食中毒予防の基本



きゅうしょく えいせい き  
給食でも衛生に気をつけましょう。



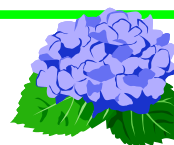
① 食事の前や調理の前にはよく手を洗い、菌をつけないようにしましょう。



② 食材を冷蔵庫に入れ、菌を増やさないようにしましょう。



②料理は、よく加熱し、菌をやっつけましょう。

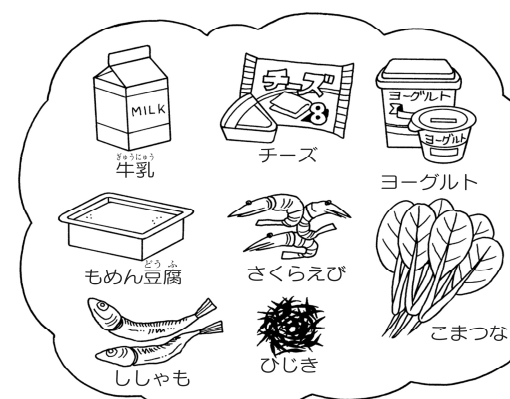


◆ 歯や骨をじょうぶにするために、カルシウムをたくさんとりましょう。◆



みなさん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

合っていく歯です。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！



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。

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。



ひまん よぼう  
肥満予防



しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収をよくする



よくかむことの効果

むしば ふせ  
虫歯を防ぐ



のう かつぱつ  
脳を活発に



一口で30回くらいよくかんで食べましょう！  
もぐもぐもぐ！

30回

