

# 6月給食だより

まもなくジメジメとした梅雨の時期がやってきます。梅雨は湿気が多く、食中毒をおこす細菌が活発化する季節です。その細菌が食べ物につくとあっという間に増えて食中毒の原因になります。給食センターでは、食中毒を起こさないよう細心の注意をはらって給食づくりを行っていききたいと思います。



## 6月の給食目標は「よくかんで たべよう」です

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

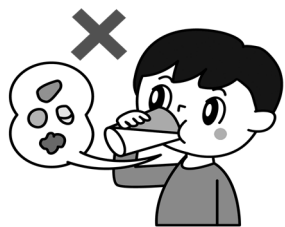
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達うながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	------------------	-------------------

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



同じ食材でも大きめに切るだけで、かみごたえがアップするよ!!

### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる



#### カルシウムが多くとれる食べ物



給食でも、かみごたえのある食べ物やカルシウムが多くとれる食べ物をたくさん取り入れています。しっかりよくかんでたべましょう。

## 第1回学校給食試食会のお知らせ

給食センターでは、下記のとおり試食会を開催します。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- 開催日時：7月5日（金）午前11時～ ※1時間程度
  - 募集人数：10名（申込み順）
  - 内容：施設見学、概要説明、試食
  - 参加費：試食代400円 ※当日集金します。
  - 申込期間：6月3日（月）午前8時～ ※定員になり次第締め切り
  - 申込方法：右記の二次元コードからお申込みいただくか、給食センター（82-2542）へ電話で直接お申込みください。
- ※今年度は学期ごとに計3回開催予定です。

給食試食会  
申し込みはこちらから

