

6月給食だより



さめがわむらがつこうきゅうしよく
鮫川村学校給食センター

梅雨の季節に入りました。これから夏にかけて、ジメジメ、ムシムシして湿度が高くなり、体の抵抗力も落ち疲れやすくなります。体調も崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけてください。

6月1日は「中体連応援献立」です☆

オレンジ

ひろうかいふくやくだ
→疲労回復に役立つクエン酸、ビタミンCが多い柑橘類の果物です。



ポパイサラダ

ほうれんそう・たまごはいったサラダ
→ほうれん草の鉄分は貧血の予防、たまごには、筋肉を強化させるアミノ酸が含まれています。

スタミナぶた丼

ふたにくひろうかいふく
→豚肉のビタミンB1は疲労回復など体を元気にしてくれる効果あります。力をつけて試合に臨みましょう！

コーンとウィンナーのスープ

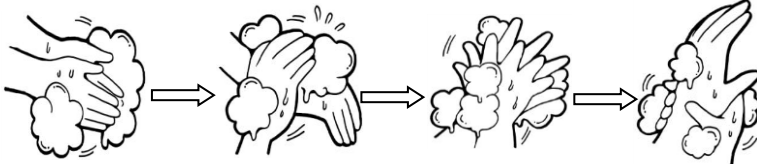
→コーンは「幸運」。ウィンナーは「英語で“win” 勝つ」の思い込みました。

選手のみなさんは、自分の持てる力を出し切れるといいですね。試合中でも、スタミナがないと、なかなか思ったように力が発揮されないので、スタミナがつく食事をとることも大切です。

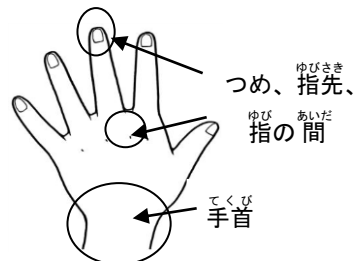
食中毒に気をつけましょう！

梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすくなります。身の周りの衛生に気をつけて生活しましょう。特に、食事の前は必ず手洗いをしてから食べるようにして下さい。

上手な手の洗いかた



洗い流しチェック



せっけんをよく泡立ててから、手のひらや甲を洗います。
忘れがちな爪と爪の間、つまめ、手首もよく洗いましょう。



6月は食育月間

食べることは大切



生涯を通して、健康な心身を育むうえで「食べることは何より大切です。「食育」とは、生きるうえで基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。また、さまざまな経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ人間を育てること。
(食育基本法より)

小さい頃から豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。この機会にもう一度「食」を見直してみたいかかでしょうか。重要項目は、次の5つです。

<p>食を通じた コミュニケーション</p>	<p>バランスのとれた 食事</p>	<p>望ましい生活リズム</p>	<p>食を大事にする 気持ち</p>	<p>食の安全</p>
----------------------------	------------------------	------------------	------------------------	-------------

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



健康な歯と口をつくる
食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく

