

Rain ♪♪♪ 6月ほっかほっかだより

(きゅうしょくだより)

書：中南小学校保健給食委員会

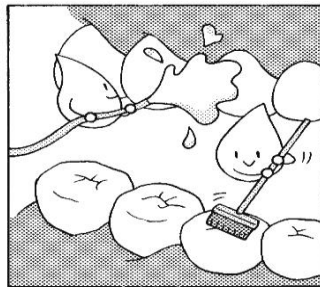


かみきょうどうちょうりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

「食育」とは、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・
体育の基礎となるものです。

6月4日からの1週間は歯と口の健康週間です。

よくかんで食べてむし歯予防



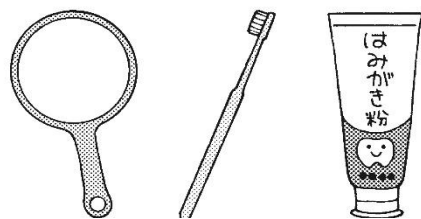
よくかんで食べると、唾液がたくさん出
てきます。唾液には、歯についた汚れをきれい
に洗い流したり、歯が修復するのを助けたり
して、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくか
んで唾液をたくさん出さなければ、なかなか
のみ込めません。また、食材を大きく切ると、
かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出す
ことにつながります。よくかんで唾液をたく
さん出し、むし歯を予防しましょう。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、お肉やす
るめ、干しぶどうなどの干した物が、かみごたえ
のある食べものです。口の中で小さくするために
何回もかむ必要があります。かみごたえのある食
べものを食べて、かむ力をつけていきましょう。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の
細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつ
くります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯を
とくすことで、むし歯になります。むし歯を予防するに
は、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯み
がきをすることが大切です。

5月の様子



上小2年生のグリーンピースさやむきの様子
むいてもらったグリーンピースは給食の「ピー
スごはん」になりました。



調理の様子(蒸し
鶏肉をひとつず
つさいていきます)

上小学校では給食委員会が「片づけ
チェック」を実施中です。6年生のみ
なさんが特に、ごま一粒残らない
チェックを受けてピカピカに返してく
れています。

中北小学校
給食時間。ひじき
のひとかけらまで
しっかりと食べてく
れています。



中南小学校
一年生の準備
いものも協力して
運んでいます。

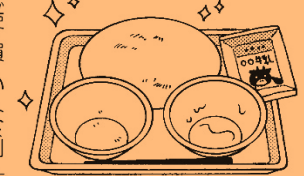


環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを
「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになっ
てしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮
などを捨てずに使
う、弁当などを買
うときは期限の近い
ものを選ぶことな
ども、食品ロス削
減につながります。



暑さに慣れていない時期の熱中症に注意!

消防庁によると、令和5年
5月～9月の間に、熱中症に
よって救急搬送された少年
(満7歳以上満18歳未満)は、
9583人でした。右のグラフ
は、救急搬送状況を月別にあ
らわしたものです。

もっとも多いのは7月と8
月ですが、5月や6月にも発
生していることがわかります。

令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況
(満7歳以上満18歳未満)

