

給食だより 6月

新座市立栄小学校

～6月4日から10日は歯と口の健康習慣～

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんな考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出だ液の働きで、むし歯を予防します。</p>



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



歯を強くする

カルシウムが多い食品

牛乳

ヨーグルト

小魚

こまつな

納豆



保護者対象給食試食会

5月28日に保護者を対象とした給食試食会を実施しました。今年度は、6年生が修学旅行で校外に出かけている日だった為、6年生の教室を借りて、給食準備・配膳・片付けまで、給食時間の子どもたちの動きをそのまま体験していただきました。ご協力くださった保護者の皆様、誠にありがとうございました。アンケートの一部を紹介いたします。



- ・子ども達の普段の給食と一緒に食べられる機会があってよかったです。
- ・どのように安心安全な給食がつくられているかよくわかりました。
- ・手作りデザートを食べてみたかったので、うれしかったです。
- ・化学調味料を使っていないとのことなので、食材にもいろいろ気を使っているかなという印象を受けました。
- ・調味料の原材料がわかるとアレルギー児は安心かと思います。



食中毒予防のために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

