給食だより

2023.6.1
台東区立駒形中学校

6月

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。

毎年6月は、国が定める食育月間です。今一度、ご家族と一緒に自分の食生活を振り返ってみるのはいかがでしょうか。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

家庭で取り組みたい「食育」

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

＊毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
＊果物以外は、全て加熱しています。
＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

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！

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

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