



給食だより



坂町立給食センター

梅雨の季節が近づいてきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、体調管理や衛生管理が大切です。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることを意識できる献立を入れています。30回を目安によくかんで食べましょう！

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

 <p>あさ朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> 
--	---	--

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> 	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> 
--	---	--

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



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！

<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>味覚の発達をうながす</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



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

