

給食より



【家庭数】

平成28年6月
さいたま市立
大宮南小学校

みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も食べましょう。



みなお たいせつ 見直そう！かむことの大切さ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。さらに、南小では6月を歯と口の健康月間としています。よくかんで食べることは、歯の健康にもよい効果があります。かむことの大切さをもう一度見直してみましょう。

消化を助ける

食べすぎによる肥満を防ぐ

味がよくわかる

歯並びをよくし、むし歯を防ぐ

頭の働きをよくする

かむことを意識して食べてみましょう。

ひと口30回を目標に！

かみごたえのある食べ物

大豆 イカ いわしの丸干し こんぶ アーモンド にんじん ごぼう

6月は毎週かみごたえのある献立ができます。よくかんで食べてくださいね！

衛生に気をつけよう！

梅雨の季節は、気温と湿度が上がり、カビが生えやすくなります。

手洗い、身支度はとくに注意しましょう。



① せっけんで手を洗う



料理をする前、食事をする前、トイレの後、特にていねいに手を洗いましょう。

② つめを短く切る



つめの間はよごれがたまりやすいので、こまめに切りましょう。

③ 身支度はきちんと



しっかりと洗たくをして、せいけつな給食着やマスクを身につけましょう。

④ 換気をする



窓を閉めたままだと、教室の空気がよごれていきます。空気の入れかえをしましょう。

グリーンピースのさやむき体験

5月10日に、2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。教室は、グリーンピースのさわやかな香りいっぱいになりました♪さやむきをしたグリーンピースは、当日の給食にピースごはんとして登場し、みんなでおいしく食べました。

中からたくさんピースがでてきたよ！

残食も少なく大人気でした☆

ん～新せんな香り！

何だか今日の給食はいつもよりおいしい～♪

*6月13日には、1年生がそら豆のさやむきに挑戦します。当日の給食に登場するので楽しみに♪

