6月食育だより

おたよりを
見る事が
できます

基山学校給食センター

6月は『食育月間』です。この機会に、毎日の『朝ごはん』の大切さを見直してみましよう。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源です。しっかり食べて、梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

きれいに手を洗おう!

正しく手を洗おう!!

みなさんは、給食の前トイレ外に行、衣被手を洗っていますか？ 正しく洗っていますか？ 正しく手が洗えていると... (手洗いによる時間と菌の数の変化)

手洗いなし	約1000000個
流水で15秒	約10000個(約1%)
泡で10秒洗って流水で15秒	約100個(約0.01%)

① 指先・爪 ② 指と指の間 ③ 手のひら ④ 手首

アンパンマンのマーク(サビバ)とんぐり(歯ブラシ)のしわの乾き

夏は気温が高く湿度も高いため菌が増殖しやすくなっています。毎日きれいなハンカチを持ってきて1人1人が『正しい手洗い』を行いましょう。

↑基山中学校 給食委員会ポスター

学校では、こまめな手洗いを呼びかけています。最近、ハンカチ忘れが多いようです。毎日、清潔なハンカチを忘れないようにお声かけをお願いします。

かむってすごい!

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。