



食育通信

令和 8年 6月

河南町立学校給食センター



おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



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

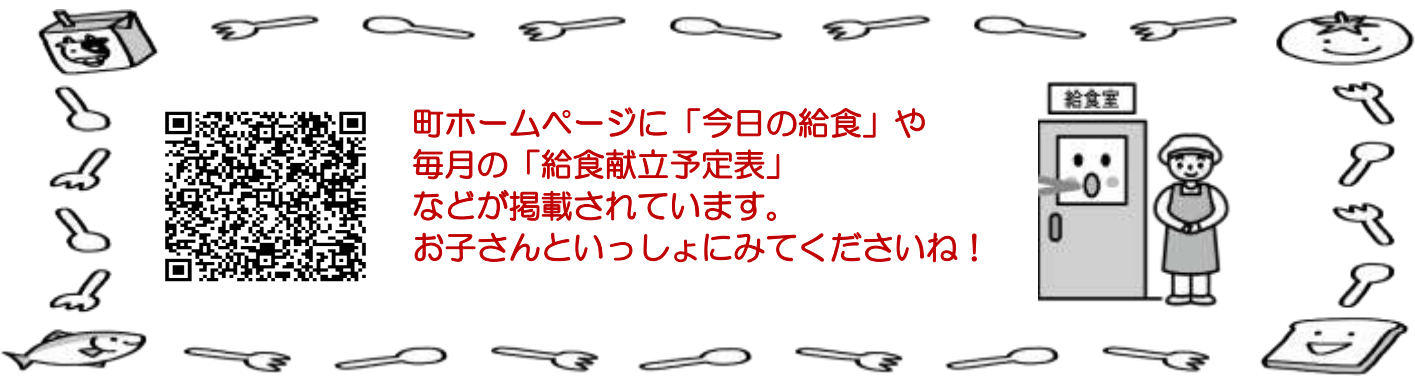


歯と口の健康を保つには？

★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



町ホームページに「今日の給食」や毎月の「給食献立予定表」などが掲載されています。お子さんといっしょにみてくださいね！



6月

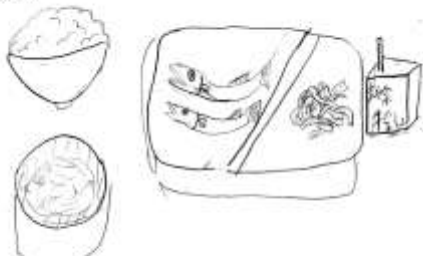
ほしゅうこんだて
募集献立



こんげつ
今日は、**近つ飛鳥小学校**の
とも かんが
お友だちが考えてくれました。

《 募集献立を考えよう 》

【 もりつけ 】



※イラストは大きくかくす! 色をぬると、おいしうみえるよ!

【 こんだて 】

- 主食 白米 (ごはん・パン・めん)
- 主菜 ししゃも (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 かきたまじり (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)
- 牛乳 七カリ干し大豆の煮物

【 ひどこと 】 (食中毒を予防するために)
 カルシウム豊富な骨がけの味噌汁は、
 栄養がたっぷり、しかも大豆のたんぱく質が
 シェキがきよ、かつおの旨みで、口どけがよい。

9
日

《 募集献立を考えよう 》

【 もりつけ 】



※イラストは大きくかくす! 色をぬると、おいしうみえるよ!

【 こんだて 】

- 主食 たまごめし (ごはん・パン・めん)
- 主菜 きかむ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 みぞれ (野菜、きのこ、いも、海苔を使った料理)
- 牛乳

【 ひどこと 】 (食中毒を予防するために)
 おてあらい、おてしぼ、おてかき
 おいしいから。

17
日

食中毒予防 3択クイズ



Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?

- ① 野菜は肉の後に切る
- ② 食材ごとに洗って使う
- ③ 肉と野菜を続けて切る

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?

- ① から揚げ
- ② 目玉焼き
- ③ お刺身

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?

- ① シンクの近く
- ② まな板の近く
- ③ 冷蔵庫

Q4 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?

- ① 過ぎたら食べられない期限
- ② おいしく食べられる期限
- ③ 開封後も期限まで安全

Q1=② (生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておく) Q2=①
 Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=②

