

6月給食だより

令和 6年 6月 3日
江戸川区立大杉第二小学校
校長
栄養士

梅雨の季節に入ります。これからの時期は、とくに食中毒の
予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチ、ランチョン
マットの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。



安全においしく給食を食べるために

「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないか
もしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒
息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気
をつけましょう。

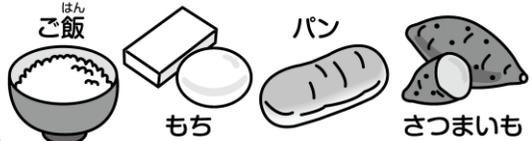


食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



よくかんで食べましょう！

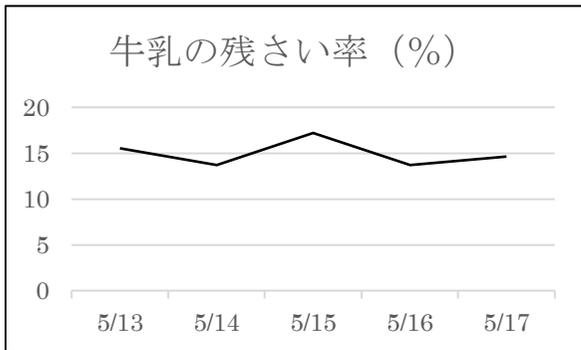
6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。食事を美味しく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

牛乳を飲もう！

健康で丈夫な歯をつくるためには、カルシウムをとることが大切です。給食に毎日出る牛乳には、カルシウムがたくさん含まれていますが、4月から牛乳の飲み残しが多い状況が続いています。



1年生で牛乳が苦手な子も、少しずつ飲めるようになってきています。2年生以上も飲むようにしましょう。

