

EAT通信6月

令和4年(2022年)
和歌山市立西月小学校

～食事は落ち着いて よくかんで食べましょう～

6月に入ると、曇りや雨の日が続くことが多くなり、「梅雨」の季節を迎えます。
この頃になると、次第に気温や湿度が高くなります。
「梅雨」は、1年中でもっとも雨が降る季節です。

ジメジメした湿気が大好きな、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。
身の回りの衛生に気を付けて、安心・安全な食生活をしましょう。

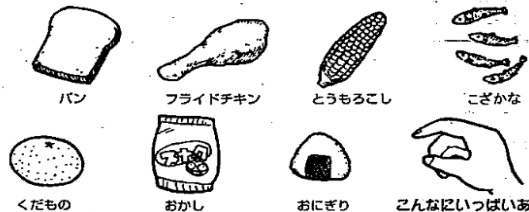


きちんと手を洗っていますか？

手の甲と手のひらだけを洗っておわりしたり、水だけでちよつと洗っておわりしたりしていませんか。食事のときには、パンのようにちぎったり、持ったりして食べるものがたくさんあります。

指先やつめには細菌がたくさんついているので、とくにしっかりと洗いましょう。

一指先をつかって食べるもの



ちよつと
しめっているほう
がすきだよ

食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方



☆うちのひとといっしょにみてくださいね！



今月の給食目標「衛生に気をつけよう」

- 新しい手洗いの仕方をおぼえよう
- 当番の人はマスク・ぼうし・エプロンを正しくつけよう
- せいけつな配ぜんの仕方をおぼえよう

6月4日～10日『歯と口の健康週間』

☆給食では、これにちなんで、【強い歯の献立】を実施しています。
歯の成長に欠かせないカルシウム豊富で、噛みごたえのある献立にしています。



おやつとむし歯

どうしてむし歯になるのかな？

歯の表面やすき間にはミュータンス菌という菌がひそんでいます。ミュータンス菌がさとうを原料として酸をつくり、この酸が歯を少しずつかしてむし歯になるのです。同じさとうでも、あめやキャラメルのように歯にねばりつくものが、一番むし歯になりやすいので気をつけましょう。甘いお菓子を食べたあとはブクブクうがいをしましょうね。



どのようなものにさとうがたくさん入っているかな？

おやつというと甘いお菓子と思う人が多いかもしれませんが、小学生のみなさんにとっておやつは、3回の食事ととりきれない栄養をおぎなう大切なものなのです。
牛乳、チーズ、ヨーグルト、いも類、くだものなどがよいですね。むし歯予防のためにも、時間を決めて1回に食べる量をお皿やコップに出して食べるようにしましょう。

ショートケーキ
1個に 23 グラム

あんぱん 1個
1個に 23 グラム

ドーナツ 1個
1個に 10 グラム

キャラメル
1個に 2 グラム

ガム 1枚
1枚に 2 グラム

スイートチョコレート
1枚に 20 グラム

ビスケット
3枚に 5 グラム

★6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。