

# きゅうしょくだより 6月号

平成28年5月30日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 平 美咲

6月に入ると、梅雨の季節がやってきます。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してかびが生えたり食中毒がおこりやすくなります。衛生管理とともに体調管理にも気を付けましょう。



## しっかりと手を洗いましょう！



みなさんは、食事の前や休み時間に外で遊んだあと、家に着いたときなど、石けんを使ってしっかりと手洗いをしていいますか？きちんと洗ったつもりでも、洗い残しをしやすい場所があります。それは、指と指の間や、つめ、親指などです。手洗いをするには、目に見えない汚れやばい菌を落とすために、

## 食品の衛生に気を付けましょう。

気温と湿度が高まるにつれて、細菌の活動は活発になります。給食室では梅雨に限らず衛生面に気を付け、食中毒予防の三原則「①菌をつけない」「②菌を増やさない」「③菌を殺す」を実行しています。

学校では、①手をきれいに洗い、きれいなハンカチでふく。

②給食当番は身支度をきちんとする。マスクもきちんとつける。

③食事前は教室内を整理整頓して換気に気を付ける。

④配膳台や机の上は清潔にしておく。

以上のことに気を付けて指導をしています。ご家庭でも衛生的な食習慣が身につくよう、ご協力をお願いいたします。また、毎日きれいなハンカチとランチョンマットを持たせ、給食当番はマスクも忘れないようお願いいたします。



た もの た  
食べ物をよくかんで食べましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。私たちの歯は中学生ごろまでに乳歯から永久歯に生え変わり、一生この歯を使います。丈夫な歯を保つためには、食べ物をよくかんで食べることがとても大切です。給食では毎月第二金曜日に、いかや小魚、大豆や根菜など歯ごたえのある食品を使った、「カミカミデー」を実施しています。

①丈夫な歯のために栄養バランスのよい食事をしましょう。

健康な歯を守るためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。好ききらいをせずにいろいろな食べものをとるようにしましょう。加工食品に多く含まれているリンは、健康な歯のために必要なカルシウムの吸収を妨げてしまうので、摂り過ぎには気を付けましょう。



②よくかんで食べると歯にいいことがいっぱい。

食べものをよくかんで食べていますか？しっかりかんで食べるとだ液が出てきます。だ液はむし歯予防に役立ちます。やわらかい食品や加工食品など、あまりかまないで食べられるものが多いと、だ液が出にくくなってしまいます。だ液は口の中に残った食べかすを落としたり、食べものを食べて酸性になった口の中をもとの状態に戻す働きがあります。



また、かたいものがうまく噛めない子、噛まずに丸飲みする子、うまく飲みこめない子が最近増えています。その理由として、「やわらかい＝おいしい」と感じる、やわらかなものを好む食生活への変化があります。その結果、あごが未発達な子どもが増えているので、噛みごたえのある食べもの食べて、丈夫なあごを目指しましょう。

③甘い食べもののとり方に注意しましょう。



むし歯になりやすいおやつは、むし歯菌のえさになる砂糖が多く含まれているものや、食べかすが口に残りやすいものなどです。また、だらだら食べているとむし歯になる可能性が高くなります。気を付けましょう。