



6月の給食だより

梅雨に入り、これから食中毒がふえる時期です。
菌を繁殖させないためにも

「つけない(手洗い)、ふやさない(冷蔵・冷凍保存)、
やっける(加熱殺菌)」の三原則を守って

食中毒を予防しましょう。



骨や歯の成分カルシウムは99%が骨や歯を
作っています。乳製品や小魚、海苔類に多く
含まれています。カルシウムはビタミンD(魚介類、
きのこ類など)やたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)
といっしょに摂るとカルシウムの吸収を助けてくれます。



6月4日はむし歯予防デーです

歯をきれいにする食生活

- ☆ 酸味のあるもの
→ た液をたくさん出して汚れをつきにくくします
- ☆ 食物せんいが豊富なもの
歯の表面の汚れをこすりとります。

むし歯になりにくい食生活

- ☆ よくかんで食べる
→ た液がたくさん出て歯を守ります
- ☆ あやっは時間と量を決めて食べる

むし歯になりやすい食生活

- ☆ だらだら食べる
- ☆ 流しこんで食べる
- ☆ 寝る前に食べる

