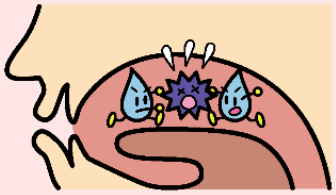
6月 給食だより

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続いて子どもたちの食欲は衰えていませんか？晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

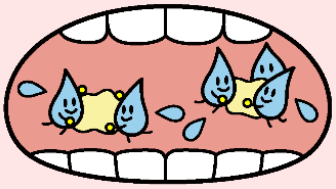
６月４日～10 日は歯と口の健康週間

６月４日から 10 日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

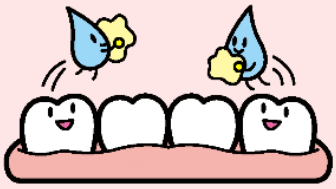
よくかむとたくさん出る だ液の効果



口の中に入った細菌の活動を抑えるはたらきがあります。



消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。



食べかすを洗い落として、口の中をきれいに保ちます。

かまない原因？　早食い・流し食べ

早食いをしたり、水分で流し込んだりしていませんか？こうした食べ方は、かまない食事につながるため、注意しましょう。

かみごたえのある食品を食べよう

食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ・干した食品（野菜や果物など）をしっかり噛んで食べましょう。

手洗いで食中毒予防

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ

水でぬらすだけ

このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

旬の食材『トマト』

ビタミン C とリコピンが豊富で、抗酸化作用があります。これからどんどん暑くなり紫外線も強くなる季節にたくさん食べたい食材です。

リコピンは油と一緒に食べると吸収率が上がるため、サラダには油の入ったドレッシングをかけたり、炒めたりするのがおすすめです。

安全・安心・健康 by Cosmo Foods