

給食だより


新宮町立新宮北小学校
令和6年6月
栄養教諭 永尾 美佐

できていますか？食事前の手洗い

食事の前やトイレの後、外から帰った後など、きちんと手を洗っていますか？
手には、目に見えない細菌やウイルスなどが多くついています。
特に食事を食べる前はしっかり手を洗うようにしましょう。

① 水でぬらして石けんをよく泡立てる	② 手のひらをよくこすり合わせる	③ 手の甲をもう一方の手のひらでこする	④ 指の間も忘れずに洗う
⑤ 指先と爪の汚れも落とす	⑥ 手首をぐるぐるきれいに洗う	⑦ 石けんの泡を水でよく洗い流す	⑧ きれいなタオルやハンカチでふく

てあら 手洗いのポイント







④ 指の間
⑤ 指先と爪
⑥ 手首は、特に注意して洗うようにしましょう。



よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の中の健康を保つためには、よくかんで食べることが大切です。よくかむことを意識して食べてみましょう。

よくかむことの効果

<p>脳の発達</p> <p>歯やあごの運動が頭の脳を刺激して、はたらきを良くすることにつながります。</p> 	<p>ひまんの予防</p> <p>よくかむと、脳の「まんぷく中枢」という神経に刺激が伝わり食べ過ぎを防ぎます。</p> 
<p>消化を助ける</p> <p>口の中で食べ物を細かくし、だ液とよく混ぜ合わせることで、飲み込みやすく消化もしやすくなります。</p> 	<p>むし歯の予防</p> <p>よくかむと、だ液がたくさん出て歯について食べかすを落とし、口の中をきれいにします。</p> 

6月に給食で使用する主な野菜の産地は次のとおりです。(予定)

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
ピーマン	宮崎 鹿児島	えのきだけ	福岡	きゅうり	福岡 佐賀
キャベツ	福岡 鹿児島	もやし	福岡	にら	大分 熊本
根菜ねぎ ねぎ	福岡 大分	人参	長崎	オレンジ	アメリカ
ごぼう	九州	じゃがいも	鹿児島	米 小松菜	新宮町 古賀市
れんこん	佐賀	たまねぎ	福岡	麦	福岡