6月 給食だより

６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

かみごたえのある食べ物

食中毒予防の基本！ 手をきれいに洗いましょう

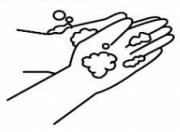
食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

① 流水で汚れを簡単に洗い流す

② せっけんをつけて十分に泡立てる

③ 手のひらを合わせてこすり洗いする



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする

⑤ 指の間、指先（爪の間）を洗う

⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う

⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す

⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

歯の健康３択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★

食べるときに口の中に出てくるものは？

① だ液　② 虫歯　③ 小人

Q2 レベル★★

歯の健康にとって、あまりよくない食べ方は？

① ゆっくり時間をかけて食べる
② 飲み物で流しこみながら食べる
③ おやつにかたい物を食べる

Q3 レベル★★★

よくかむと、体のどこの働きがよくなる？

① 脳
② おなか
③ 足

Q4 レベル★

よくかまないと、どうなる？

① 太りやすくなる
② 虫歯になりにくくなる
③ 消化しやすくなる

Q5 レベル★★

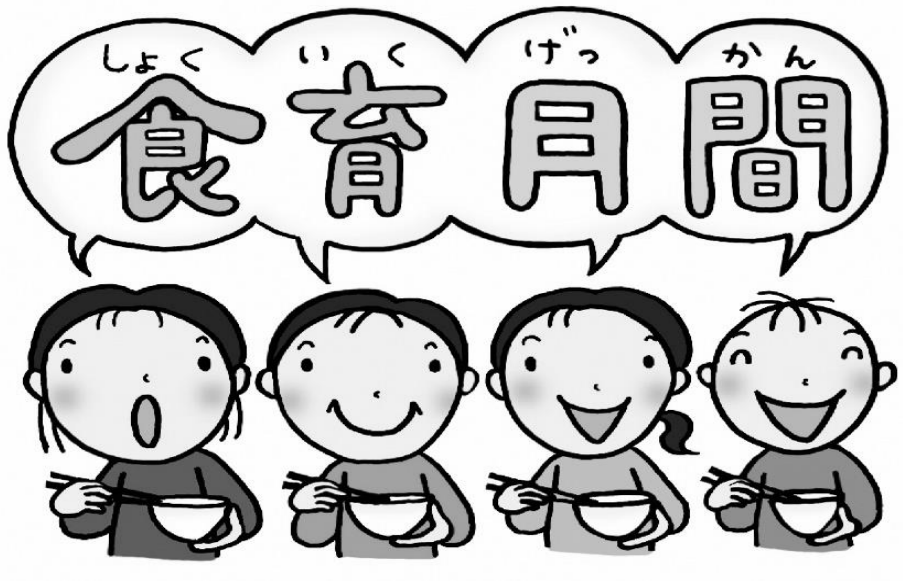
歯の健康にとって、よい料理は？

① カレーライス　② ラーメン　③ 和食（焼き魚など）

こたえ **Q1**=①［歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと］ **Q2**=②［水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう］ **Q3**=①［かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする］ **Q4**=①［かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう］ **Q5**=③［和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ることで、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる］

～季節のおたより～
6月は『食育月間』
家族そろって食卓を囲みませんか？

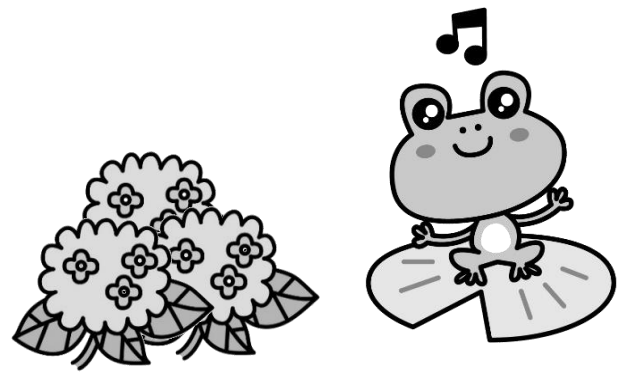
近年、小学生の約５人に１人、中学生の約３人に１人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。



学校給食用食材の放射性物質の測定結果

境町立学校給食センターでは，学校給食用の食材について，放射性物質測定器で測定し，結果を公表します。

測定結果　（単位：Ｂｑ／ｋｇ）

検査日	品目	産地名	放射能物質測定結果	
			放射性ヨウ素(131)	放射性セシウム(134･137)
4月21日	大根	境町	検出せず	検出せず
	きゅうり	茨城県	検出せず	検出せず

※測定システムは，「ＮａＩシンチレーション検出器」ヨウ化ナトリウムシンチレーションによる機器でヨウ素－１３１，セシウム－１３４・１３７を検出・測定しています。
「検出せず」とは，放射性物質が存在しないか，検出限界値（２０Ｂｑ／ｋｇ：測定時間による）以下であることを表します。