

# 6月 給食だより



渋谷区立長谷戸小学校

## 感染症・食中毒予防の基本！

### 正しい手洗い方法を確認しよう



**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけて、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

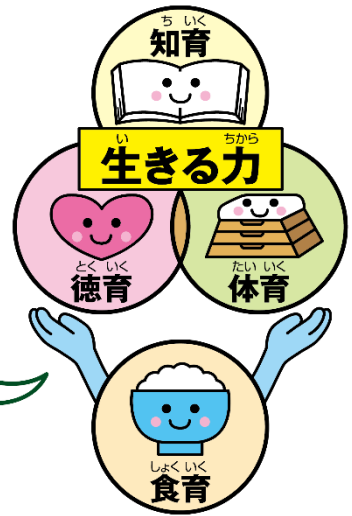
**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



渋谷区ワンダフル給食  
6月27日(火)  
・クリーミー豆乳カレーうどん  
・夏野菜揚げびたし  
・メロン



6/4~6/10

は ぐち

# 歯と口の健康週間

けん こう しゅう かん



# ゆっくりよくかんで食べていますか?

がつよつか しゅうかん こうせいろうどうしゅう もんぶ がかくしゅう にほんし かい いしかい にほん  
 6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本  
 がっこうし かいかい しゅうし は ぐち けんこうしゅうかん しよくじ  
 学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、  
 けんこう からだ は ぐち けんこう じょうぶ けんこう  
 健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な  
 は ぐち たも ひころ た しゅうかん  
 歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

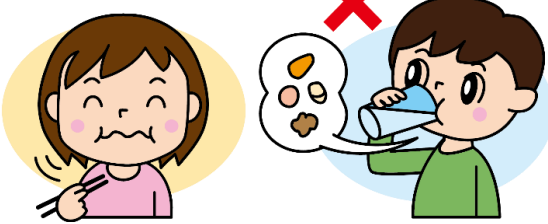
## かむ習慣をつけるには?



★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには?



★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる  
カルシウムが多くとれる食べ物

