

ランチニュース



平成23年6月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

よくかんで食べていますか？

6月4日から10日は歯の衛生週間です。私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。「かむ」ことの良さを見直して、この機会によくかむ習慣を身につけましょう。

よくかむことの効果



食べ物の味がよく
わかり、消化もしやす
くなります。



だ液(つば)が
たくさん
でできます。



満腹感がえられ
食べ過ぎを防ぎ
ます。



脳の働きを
活発にさせ
ます。



あごの発達を助け
正しい歯並びを
促します。



心を安定させ
る物質がでて、
おちつきます。

- ・口の中をきれいにする。
- ・酸の力を弱らせる。(むし歯予防)
- ・ばい菌を弱らせる。
- ・食べ物の消化を助ける。
- ・舌がうまく動くようにする。

よくかんで食べるために…

- ・かむことを意識して食べましょう。
- ・食事の時間をゆっくりとりましょう。
- ・飲み物で、流しこまないようにしましょう。
- ・ごぼうなどの根菜類やゆでたキャベツなどの温野菜、いかやたこ、骨まで食べられる魚など、かみごたえのある食品や料理を食べましょう。

の飲みこむ前に
あと5回かもう！



子どもたちが食べる前に給食の安全を確認する検査… けんしょく 検査

給食室では食中毒などの事故を起こさないように、細心の注意をはらいながら調理をしています。そして子どもが給食を食べる30分以上前に『検査』を行います。検査は給食のにおいや味に異常がないか食べて調べることです。また調理の状態や味付けなどもチェックします。万が一、給食に適さない異常が見つければその給食の中止を決めるため、検査は校長先生が行います。検査は安全な給食を作るために制定された「学校給食衛生管理基準」に基づき毎日行われています。

食べても大丈夫です！

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」

※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠席の連絡があった場合は、欠席扱いとし、給食費をいただきません。