

給食だより

那覇市立真嘉比小学校

6月4日から29日まで、真嘉比小学校は歯の衛生月間です。健康な歯でいるためには、歯みがきだけでなく、よくかむことや歯によい食べ物を食べる事も大切です。6月4日から8日までの一週間は、給食でもカミカミメニューや歯によいメニューを提供します。いつも以上に歯のかむことを意識して食べてみましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを
ふせいで、肥満
を予防する

脳の刺激、
頭の働きを
よくする

食べ物の味がよく
わかり、よりおいしく
感じるようになる

あごの筋肉を
発達させ、歯並び
がよくなる

だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する

消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする

こんな食材で、ガミガミ運動！

すゐめ

いり豆

せんべい

昆布

ナッツ類

フランスパン

歯の歯みがきも忘れずに！

カルシウム 足りていますか？

骨や歯の健康に欠かせないカルシウム。成長期といわれる10代の時期は骨をつくる働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分にとる必要があります。また、じょうぶな骨をつくるためには、カルシウムだけでなく、バランスの良い食事と、適度な運動を取り入れることも大切です。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳は
カルシウムが
豊富なだけでなく、
ほかの食材と比べて
体内に吸収されや
すいといわれて
います。

6月1日は
「牛乳の日」

食中毒に気をつけましょう

だんだんと気温が高くなり、湿度も上がって、夏が近づいてきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。食中毒予防の3原則を守ることによって、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の3原則

つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの細菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものを使い分けたりしましょう。

増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

やっつける

ほとんどの細菌は、加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯や塩素などで殺菌・消毒して乾燥させておきましょう。

季節の野菜 へちま

沖縄では夏に欠かせない野菜のひとつであるへちま。へちまの95%は水分であり、この水分にはミネラルが豊富に含まれています。また、体を冷やす食べ物でもあることから、夏に食べると火照った体を冷やし、夏バテを予防してくれます。

～食と子どもの健康展～

あそびにきてね！



日時：平成30年6月30日(土) 10:00～16:00
場所：イオン南風原店

- ・給食展示 ・県産野菜の展示
- ・豆遊びコーナー ・給食ができるまで
- ・学校給食用食材の紹介、試食 など

【給食で使用する食材の産地について】

那覇市内の給食で使用する食材の産地は、那覇市教育委員会学校給食課ホームページで確認いただけます。

(<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/kyouikukyuusyoku/osirase/santikouhyou.html>)

また、出荷状況や天候等により産地の変更があった場合には、真嘉比小学校ホームページの「給食室からのお知らせ」へ掲載いたします。