



【6月のめあて】

食べ物と骨や歯の関係について知ろう

骨や歯を丈夫にしてくれる食べもの！

<p>①乳製品</p>  <p>カルシウムが豊富な乳製品は骨や歯を作るもとになります！</p>	<p>②きのこや魚</p>  <p>きのこや魚にはビタミンDがふくまれており、骨や歯を作るのを助けてくれます。</p>	<p>③果物</p>  <p>果物にふくまれているビタミンCは骨や歯を作るのを助けてくれます。</p>
--	--	--

カルシウムやビタミンD、ビタミンCなどの栄養をふくむ食べ物が、骨や歯を丈夫にするために大切だということがわかりますね。

その他に、適度な運動、休養。そして歯みがきなど基本的な生活習慣がとても大切です。



給食だより6月号



令和元年5月30日発行
葛尾村学校給食センター

山の緑もいっそう色濃くなり、いよいよ6月を迎えます。6月には朝食調べも予定しています。子ども達にとって、健全な食生活を送り、朝食をしっかりとすることは大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直し改善していけるようご協力をお願いいたします。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。学校では、毎日給食の後に歯を磨いたり、朝の時間に健康チェックで歯を磨いてきたかを確認したりしています。

さて以下に、6月の小中学校の給食指導の目標を掲載いたしました。学校では目標が達成できるように、少しずつ指導してまいりますので、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

葛尾小学校〈6月の給食指導の目標〉

○身のまわりをきれいにして食事をしよう

- 低学年：手洗いや食事の場をきれいにできる。
- 中学年：正しく手を洗い、衛生的な食事の場をつくることができる。
- 高学年：進んで清潔に心がけ、気持ちの良い食事の場作りを工夫できる。



ハンカチ

葛尾中学校〈6月の給食指導の目標〉

○身のまわりの衛生への関心を高めよう

- ・食中毒を防止するために、各自で衛生管理ができる。
- ・手洗いを徹底して行うことができる。
- ・食事の場や、教室の環境衛生を整えることができる。

