

6月給食だより

食中毒予防の三原則

付けない!



増やさない!



やっつける!



令和8年度

甘楽町学校給食センター
(☎0274-74-5072)



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”

令和8年度の標語「歯みがきは 体を守る 最前線」

歯・口の病気を防ぐ 食生活のポイント

歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするために、なくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守りたいですね。

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのあるものを食べましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロアを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	--	--	--

食育月間



子どものうちから健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

『早寝・早起き・朝ごはん』は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や、世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとっても大切にしています。『食事』は食欲を満たすためのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するために欠かせない土台であり「根っこ」なのです。健康な心と体をつくる「食事」について、この機会に見直してみませんか。



6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

<p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>子どものころからうす味に慣れることが将来の生活習慣病予防につながります。</p>	<p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>

※食中毒に気を付けて!!

ぐんまちゃんと学ぶ食育カルタ



おててピカッ
お食事前のお約束

食中毒や感染症の予防には、石けんを使った手洗いが有効です。食事の前、外から帰ったとき、トイレの後などの手洗い習慣を身につけましょう!