

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。  
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索  
★給食のレシピを随時ホームページで更新しています。

給食や給食センターに関する  
お問い合わせはこちらまで  
TEL/FAX 0795-22-6041  
TEL(栄養教諭あて) 0795-22-6333  
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

## じょうぶな歯をつくらう

6月4日から10日までは、歯と口の健康週間です。

歯は、食べ物を細かくかみくだいて、消化吸収を助ける大切な働きをします。

いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯をじょうぶにする食生活を心がけましょう。

## 歯をじょうぶにするポイント



### 歯みがきをしよう

むし歯は、歯についたままになっている食べ物がもとでつくられます。

食事やおやつを食べた後は、歯みがきをして、歯についたよごれを落としましょう。お茶や水を飲むことも、歯の汚れを落とす効果があります。

### よくかんで食べよう

よくかんで食べると、だえきが多くです。だえきには、むし歯菌から歯を守ったり、歯についた食べかすを落としたりする効果があります。



### 時間を決めて食べよう

ダラダラと食べていると、歯に食べ物がつく時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。食事もおやつも、時間を決めて食べましょう。



### 歯をじょうぶにする栄養をとろう

じょうぶな歯をつくるには、栄養バランスのよい食事が大切です。牛乳や小魚などに多く含まれるカルシウムは、歯のもとになり、野菜や果物に含まれるビタミン類は、歯を強くするのに必要です。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを、「8020（はちまるにいまる）運動」といいます。歳をとっても口からおいしく食べるために、今の時期から歯や口の健康に気をつけましょう。



## えいせいに気をつけよう

つゆの時期から9月ごろまでは、気温が高く、蒸し暑い日が続きます。

気温と湿度が高いと、細菌による食中毒が発生しやすくなります。身の回りのえいせいにも注意しましょう。

### 【手の洗い方をマスターしよう】

せっけんをあわだてて、手のすみずみまでていねいに洗い、せいけつなハンカチなどでふきましょう。ハンカチやタオルは、友だちのものを借りたりせず、自分のものを用意しましょう。



①手のひらを洗う



②手のこうを洗う



③指先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う

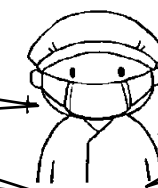


⑥手首を洗う

### 【給食当番服装チェック】

マスクは鼻までかけていますか

つめは短く切っていますか



ぼうしからかみの毛は出ていませんか

エプロンはせいけつですか

### 床はきたないぞ～！

床には靴やスリッパ、足のうらの汚れがかなりついています。中には大腸菌などの食中毒になる菌もたくさんあります。食器や食缶のふたを床に置いたり、エプロンを床に広げてたたむのは、要注意です。

### ☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。長期欠食する場合は、速やかに学校園に連絡をお願いします。