

★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
★毎日の給食写真を随時ホームページで更新しています。
「西脇市 学校給食レシピ」で検索

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.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、食べ物をかみくだいて細かくし、消化吸収を助ける大切な働きをします。
いつまでも健康な歯でいられるように、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かすがもとでつくられます。
食事の後やおやつを食べた後は、歯をみがいて、歯についた食べかすを落としましょう。お茶や水を飲むことも、歯のよごれを落とす効果がありますよ。

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、だえきが多く出ます。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。



栄養バランスよく食べよう

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、歯をつくるもとになり、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本以上たもとう」という取り組みを、「8020（はちまるにいまる）運動」といいます。
歳を重ね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。



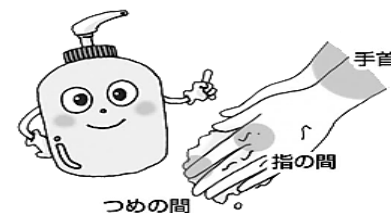
えいせいに気をつけよう

つゆの時期から9月ごろまでは、気温や湿度が高く蒸し暑い日が続く、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。

【手洗いは大切だよ！】

ウイルスや細菌は手について、口の中へと入っていきます。
外から帰った後や食事の前、トイレの後は、せっけんでていねいに手を洗いましょう。
ハンカチは、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。

せっけんで10秒もみ洗いして、15秒洗い流す。
これを2回くり返すとウイルスや細菌はほとんどいなくなると言われているよ！



【つめは短く切っておこう】

つめの間には汚れがたまりやすいので、のびたつめは早めに切りましょう。

洗い残しの多いところ

【給食当番服装チェック】

マスクは鼻までかかれていますか

ぼうしからかみの毛は出ていませんか

つめは短く切っていますか

エプロンはきれいですか

【床はきたないよ〜】

床に食器や食缶のふたをおいたり、エプロンを床に置いてたたんだりしていませんか。床には細菌がたくさんついています。

また、給食の前にバタバタ歩き回ると、足下に沈んでいた細菌が舞い上がり、食べ物に入ってしまう。給食の前は、静かにすわって待ちましょう。

☆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、速やかに学校に連絡をお願いします。