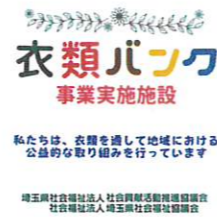




梅雨の季節が近づいてきました。ジメジメしたり暑かったりする日が続き、体調を崩しやすい季節です。1日3食のごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。そして、今月は「歯と口の健康週間」があります。食事はよく噛むことを意識して、食後は歯磨きをしっかりと、虫歯にならないための食べ方を心がけましょう。



私たちは、衣類を通して地域における公益的な取り組みを行っています

埼玉県社会福祉法人 社会福祉活動推進協議会  
社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会

## 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみ砕くことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足の人がいます。咀嚼不足は、消化を悪くするだけでなく食べ過ぎにもつながり、生活習慣病の原因にもなりかねません。いまから、しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう♪

### よくかんで食べるためには

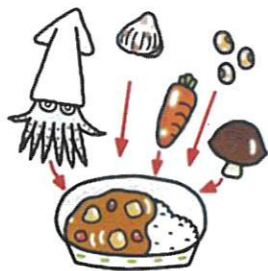


はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中のものながし込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



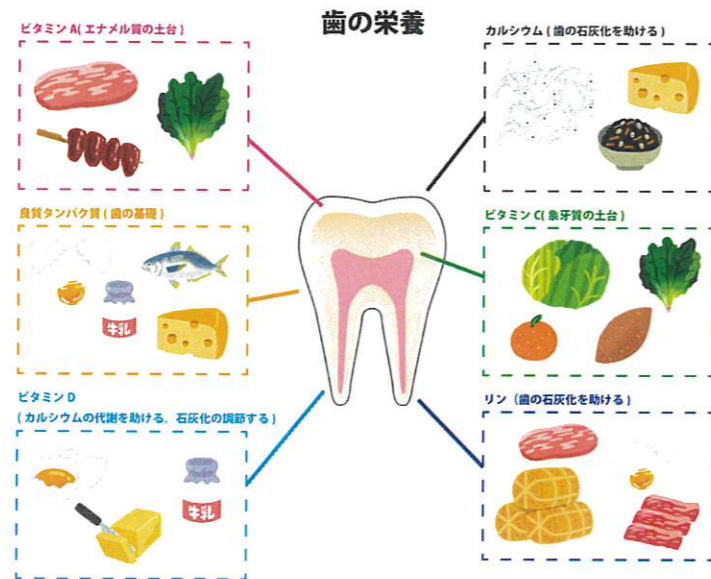
\*子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

## 歯をじょうぶにする食べ物

### カルシウムを多く含む食品



歯をじょうぶにするためには、無機質のカルシウムは欠かせません。また、食後の歯みがきをして、歯についたよごれをしっかりと落とすことも、じょうぶな歯をつくるために大切なことです。



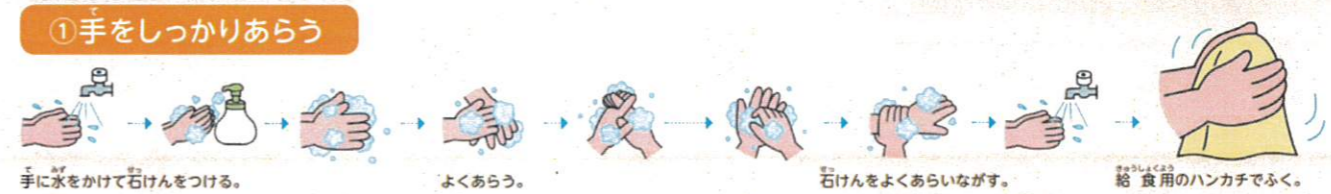
## 食育月間 ~振り返ってみよう! 毎日の食生活~

- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？
- 好き嫌いをしないで食べていますか？
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか？



## 手洗いをしよう♪

### さあ、みんなの給食が始まるよ!



### 給食のやくそくがまもれたら に色をぬりましょう。

|             |   |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|---|
|             | 白 | 白 | 白 | 白 | 白 |
| ①手をしっかりあらう  | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| ②みんなでじゅんぴする | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| ③みんなで楽しく食べる | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| ④みんなでかたづけ   | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |



### 給食室から

梅雨入りから残暑明けまでは高温多湿、給食室にとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。

### 日常点検票ではこんなことをチェックしています

- ☑水道水の塩素濃度チェック
- ☑材料のチェック(検収)
- ☑調理員さんの健康状態の確認
- ☑手洗いの徹底
- ☑調理時の温度管理
- ☑材料と調理済み食品を保存
- ☑子どもたちが食べる30分前に検食
- ☑給食当番の子の健康・服装・手洗いの確認 など