



給食だより 6月

2022・6

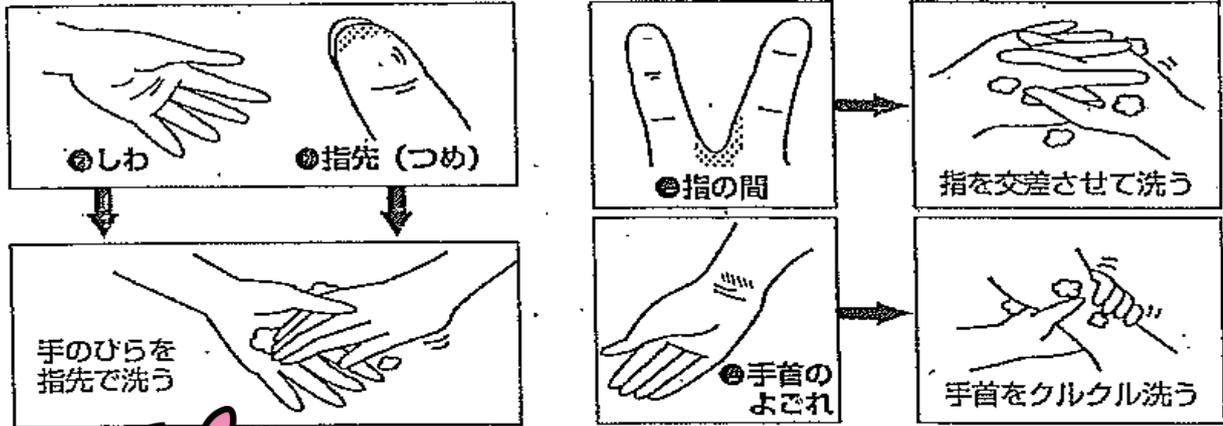
新潟市立両川小学校

梅雨入りも間近です。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすくなります。外から帰ってきたときや食事の前には、しっかりと手を洗う習慣をつけましょう。



手をきれいに洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？食事の時は、指先でパンをちぎったり、果物の皮をむいたりして食べることもあります。指先やつめには細菌がたくさんついています。せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。



よごれのつきやすい部分（しわ・指先・爪

の間・指の間・手首）を意識して洗うこ

とが大切です。

★つめは短く切りましょう★

つめの間にはよごれがたまりやすいので、まめに切るようにしましょう。

★清潔なハンカチでふきましょう★

せっかくていねいに手を洗っても、よごれたハンカチでふいてしまえば、

また手がよごれてしまいます。清潔なハンカチを忘れずに！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

よくかんで食べると体に良いことがいっぱい！そんなよくかむことの効用をまとめた標語「卑弥呼の歯がい～ぜ！」があります。ぜひおぼえてくださいね。

ひまん（太りすぎ）にならないようにします。



ゆっくりよくかんで食べることで、満腹中枢から「お腹いっぱい！」サインがでます。

みかかが発たつします。
(おいしいものがよく分かる)



食べものの形やかたさを感じる事ができ
食べものの味がよくわかるようになります。

とばの発音がはっきりします。



口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、表情が豊かになったりします。

めうのはたらきを
活発にします。



振動が脳を刺激するので、脳内の血流量が増え、記憶力がよくなります。物忘れを予防することにもなります。

はをきれいにします。



よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中のに残っている食べかすや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

かんから体を守る
はたらきもあります。



唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品中の発がん性を抑えます。

の調子もよくなります。



食べものが細くなるので、消化を助け胃の働きも良くなります。

ぜんしんが
元気でいられます。



ごろあわせの「ぜ」ではありません。
かむ力がつくことによって、こそぞという時に大きな力を出すことができます！

