



給食だより



太田市立東中学校

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなります。体調をくずさないように、しっかりと寝て、朝ご飯をきちんと食べてから登校しましょう。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切です。
よくかんで食べると、体にとってもよいことがあります。



よくかむと、こんなよいことがあります！



記憶力を高める！



むし歯を予防する！



歯並びや発声がよくなる！



消化・吸収をよくする！

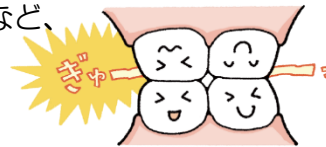


食べ過ぎを防ぐ！

奥歯をかみしめるとパワーが出る！

重いものを持ち上げる時や、運動中に大きな力を出す時など、奥歯をしっかりとかみしめると筋肉の活動が高まります。

日頃から、奥歯でしっかりとかむとよいですね。



梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

食中毒は、細菌やウイルスによって起こります。

細菌は、一度食べ物に付着すると、あっという間に増えて食中毒の危険性が高くなります。

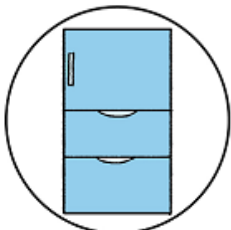


食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



その菜ばし、きれいですか？

家庭で焼肉をする時や、野外でバーベキューをする時に、菜ばしなどで生の肉をはさみ、同じ菜ばしを使って、焼き終わった肉を盛り付けていますか。

可能であれば、盛り付ける時には、別のはしなどを使うと、食中毒の危険性は低くなります。