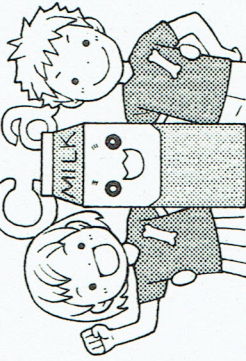


カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

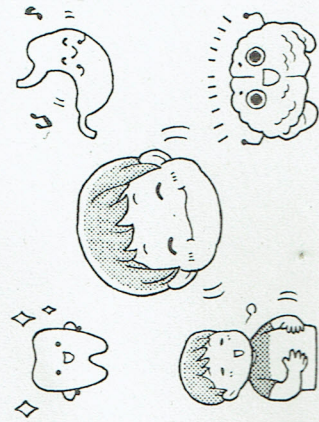


毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができまます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。

健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としていく食べられるように、歯を大切にしていきたいと思います。

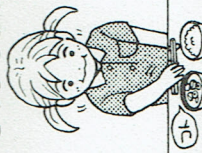
みんなで食べるとよいこといっぱい



たくさんあります。食は、口の中の食べかすの状態に戻したりして、か細かく砕かれるため、かよくなります。また、脳が満腹になったと感ず。そして、かむことなれて、脳の働きも活発

一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わっていきましょう。

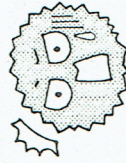


一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!

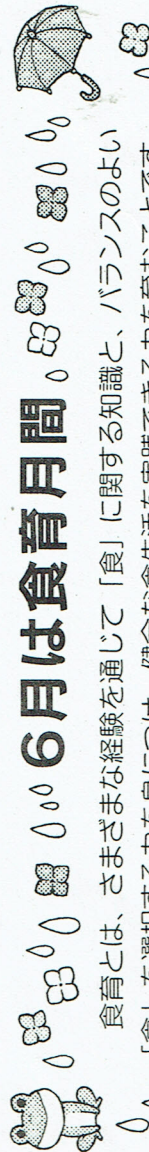
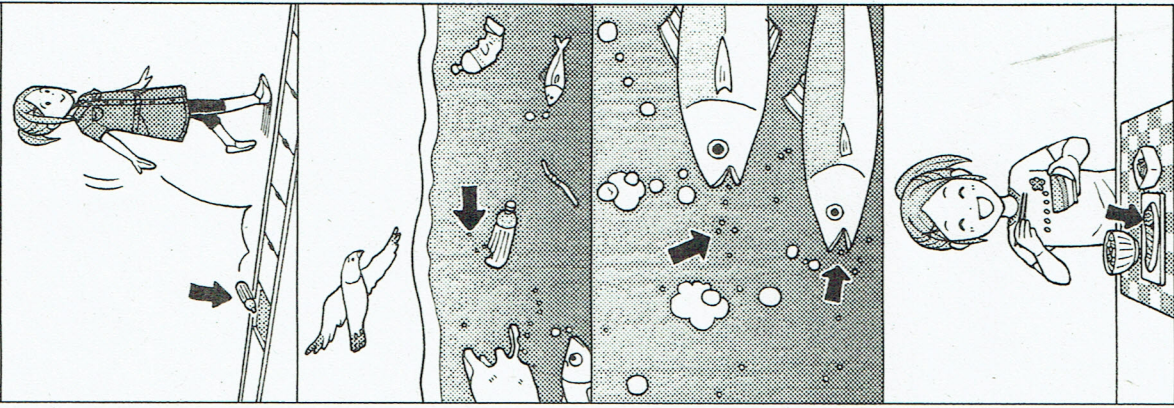
食中毒予防の3つのポイント



気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

- | | | | | | |
|-------------|---|--------------|---|--------------|---|
| つけない | 調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使用前にしっかりと洗います。 | 増やさない | 冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。 | やっつける | 加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかりと火を通すことが大切です。 |
|-------------|---|--------------|---|--------------|---|

ポイ捨てしたごみの行方



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送る力を養うことです。