

# 6月 給食だより

令和5年5月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



### かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



## 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。また、手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふきましょ



本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。今月の食材は、「パインアップル」です。

「パインアップル」は、日本では沖縄県で一番多く作られています。6月23日は沖縄県産の「冷凍パイン」がです。



また、沖縄県では、6月23日を、戦没者の霊を慰め平和を祈る日として、慰霊の日と条例で定めています。守口市でも、平和への祈りをこめて、毎年沖縄にちなんだ給食を提供しています。

本年度は、「冷凍パイン」の他に、沖縄県の郷土料理である「クファージュシー」や、「ゴーヤのあえもの」などを提供します。

