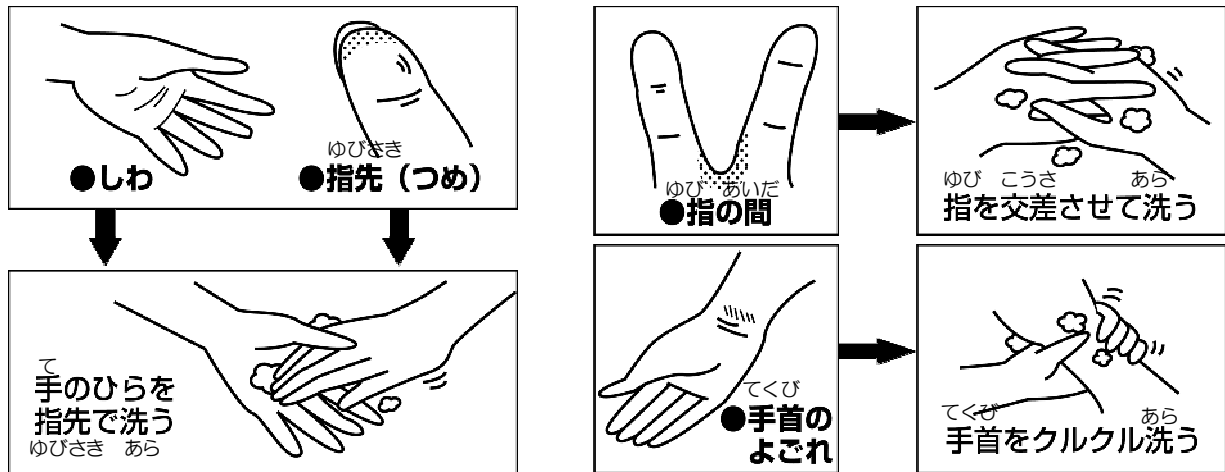


# 6月給食だより

●発行日●平成27年6月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

いよいよ梅雨の季節です。気温も湿度も高くなり、食中毒が発生しやすくなりますので、衛生には十分注意しましょう。また、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。給食ではかみごたえのある料理が出ます。よくかんで食べましょう。

## きちんと手を洗おう!

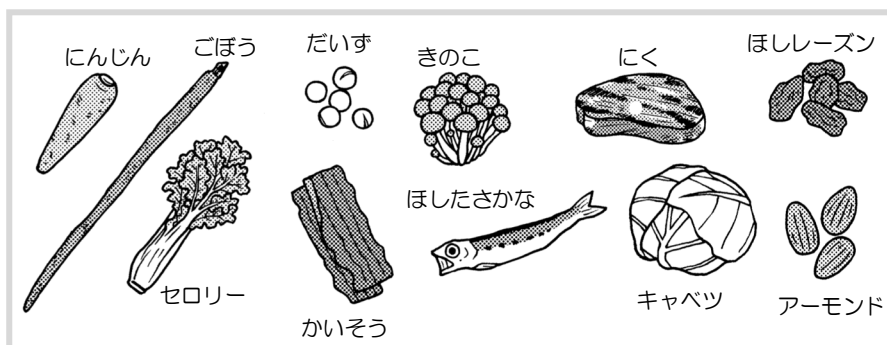


## 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識して食べましょう。

### ●かみごたえのある食べ物を食べよう

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、大豆のほか、干した魚や果物、かたい肉など何回もかむ食べ物を積極的に食べましょう。



### <給食に登場するかみかみ料理>

- ・いかの生姜焼き
- ・ポークビーンズ
- ・ごぼうサラダ
- ・ヤーコンとごぼうのカレー炒め など