いただきます

船橋市立二宮中学校
食　育　だ　よ　り
令　和　２　年　６　月

６月の給食目標「よく噛(か)んで食べよう！」

・６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康管理は部活動や学習面で実力を発揮するためにも大切なことです！

スポーツ選手は歯が命！

「歯を食いしばる」という言葉があります。以前、あるスポーツ選手が「歯がダメになった」ことが引退のきっかけになったと言っていたことがあります。強い選手になるためには歯の健康管理も大切なことです。

噛むことは消化の第一歩！

よく噛むと食べ物が粉砕されて消化しやすくなります。唾液もたくさん出て、消化と吸収が良くなります。よく噛まないで流し込むと胃がもたれたり腹痛の原因になります。さらに、よく噛むと脳への血流が増して、記憶力が高まる効果もあるといわれています。日ごろから、よく噛んで食べる習慣をつけておきましょう。

歯をきちんとケアしよう！

むし歯は、できる前に予防することが大切です。

基本は食後の歯磨きと、寝る前の歯磨きです。

歯を１本１本ていねいに磨き、歯と歯の間はフロスを使用するのが理想的です。歯科検診でむし歯が見つかったら、早めに治療をしましょう！

歯を強くする食べ物は・・

好き嫌いせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

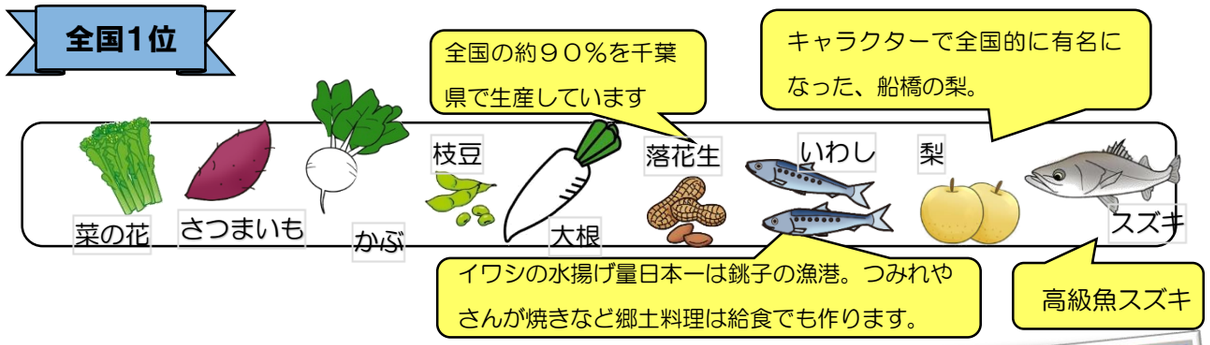
令和２年度　歯と口の健康週間標語「咲かそうよ　笑顔の花を　歯みがきで」

１５日は県民の日

全国に誇る千葉県の産物を知ろう！

千葉県は周囲を海に囲まれているため海の幸が豊富です。また、温暖な気候に恵まれ、農産物も豊富です。それらを利用した料理が伝承的に受け継がれています。

船橋市でも農水産品が多く市場に出荷されています。小松菜、みつば、ネギ、キャベツ、にんじん、だいこん、梨などは給食でもよく使用しています。近年、船橋港で採れるホンビノス貝が美味しい貝として注目されるようになりました。また、料亭で使われる高級魚のスズキも船橋港が水揚げ日本一です。



４日から給食が再開しました！

新しい生活様式に沿って、次の点に配慮して給食を行っています。

○ランチルームでの３密を避けるために、給食は教室で食べます。
- ●給食開始前に、机・配膳台を清掃します。机にはランチョンマットを敷きます。
- ●全員、前を向いて静かに食べます。

♫♫　校内放送を流しています。(^^♪

○給食準備前に給食当番の健康観察を実施しています。
○給食当番がランチルームに並ぶ時に密にならないように、廊下にラインを引いています
○配膳の時には使い捨ての手袋をして配ります。
○後片付けの時にも感染予防対策を行います。
- ●直接口にする箸は、家庭から持参していただきます。
- ●後片付けは各自がきちんとお弁当パックのふたをして
  ビニール袋からはみ出さないように処分します。

★★給食室では、これまで同様に学校給食衛生管理基準に基づいた衛生的で安全な給食を提供していきます。更に、配膳時にはフェイスシールドを着用します。

★★簡易給食では量の調節ができない、汁物が無いなど通常の給食と比べご不便をおかけしますが、様々な状況を判断し、市の方針として実施しています。ご理解とご協力をお願いします。