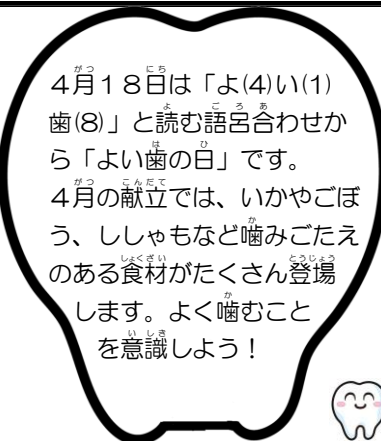


きゅうしょくメモカレンダー

4月 Bコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月	火	水	木	金
 はくち けんこう かんが 歯と口の健康を考えよう! はくち 食べる・飲み込む・話すなど、私たちが幸せに生きていくための大切な役割があります。そのため、「多摩市みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例」というルールをつくり、市民一人ひとりが歯と口の大切さを学び、歯と口の健康を維持することを支える取り組みが4月1日からスタートしました。	 砂糖は勉強や運動するのに重要なエネルギー源であり、料理に欠かせない調味料です。しかし、砂糖をとりすぎてしまうと、むし歯などの病気になってしまいます。むし歯は、口の中のむし菌が砂糖などを餌にして酸を作り、歯を溶かしていくことで発生します。そのため、ダラダラと時間をかけて飴やキャラメルなどのおやつを食べたり、甘いジュースを飲んだりしていると、歯が溶ける時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。むし歯を予防するためには、歯の溶ける時間を短くすることが重要なため、おやつを食べる時間を決めたり、歯磨きやうがいで口の中をきれいにするなど、できることからやってみましょう。また、歯と食は密接に関係していて、健康な歯がなければ、食を楽しむことや栄養をとることに支障が出ます。白頃からよく噛んで食べることを心がけましょう。	 4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)」と読む語呂合わせから「よい歯の日」です。 4月の献立では、いかやごぼう、ししゃもなど噛みごたえのある食材がたくさん登場します。よく噛むことを意識しよう!		
給食当番の健康&衛生チェック 感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。 ☐ 下痢はしていない  ☐ 発熱、腹痛、おう吐はしていない  ☐ 衛生的な服装をしている  ☐ 手をきれいに洗った 	9 給食当番の服装を確認! 	10 給食の約束事① 手をきれいに洗いましょう! さまざまなものを触る手には、たくさんの細菌やウイルスなどが付いています。給食の前には石鹸を使って、丁寧に手を洗ってから給食を食べるようにしましょう。 	11 給食の約束事② 食事のあいさつを忘れずに! 食事には、動植物の命や食事を作ってくれた人の気持ちが込められています。「いただきます」と「ごちそうさま」は、その命や人々に感謝する言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。 	

月 14 給食の約束事③ 茶碗は持って食べよう！ 茶碗を持って食べていますか？茶碗を持って食べないと、食べこぼしが多くなるだけでなく、姿勢も悪くなり見た目が悪くなります。飯碗と汁碗は、手に持って食べるようにしましょう。 	火 15 給食の約束事④ 食器は大切に扱いましょう！ 給食で使う食器や器具は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと割れたり、壊れたりしてしまいます。片づけるときは、丁寧に重ねて食器かごに戻しましょう。 	水 16 給食の約束事⑤ 何でも食べてみよう！ 食べたことがないと一口も食べずに残してしまう人がいます。食べてみると意外とおいしく食べられるかもしれません。食物アレルギーがある人以外は、まずは一口から挑戦してみましょう。 	木 17 給食の約束事⑥ よい姿勢で食べましょう！ ひじをつかずに背筋を伸ばし、食器を手にとって食べるようにしましょう。また途中で立ち歩いたり、食べ物を口に入れたままおしゃべりすることはよくありません。みんなで気持ちよく食事ができるように心がけましょう。 	金 18 給食の約束事⑦ 食器を正しく置きましょう！ 手前の左側に「ごはん」、右側に「汁もの」、「ごはん」と「汁もの」の間の向こう側に「おかず」を置きます。「箸」は一番手前側、「牛乳」は、こぼれないように奥側に置きましょう。 
21 給食の約束事⑧ 汁物を上手に盛り付けよう！ 汁物は具が底に沈んでいることがあります。具と汁がまんべんなくゆきわたるようにするために、おたまでかき混ぜてから盛り付けるようにしましょう。 	22 喉につまりやすい食べ物 パンや餅、芋などは喉につまりやすく、給食でも注意が必要な食べ物です。他にも丸く表面がつるっとしたミニトマトや大粒のぶどう、白玉、うずらの卵も誤って飲み込んでしまいやすく注意が必要な食べ物です。ゆっくりとよく噛んで食べて事故を防ぎましょう。 	23 パンはちぎって食べよう！ パンは、一口で食べられる大きさにちぎって食べるのがマナーの良い食べ方です。口の中にパンをいっぱい入れる食べ方は、のどをつまらせる原因になります。パンに何かをはさんで食べる際は注意が必要です。 	24 給食の約束事⑨ 均等に盛り付けよう！ ご飯やおかずをよそう前に等分してから配膳すると、一人分の量の目安がわかりやすくなります。 	25 よく噛むと その1 ①食べ物本来のおいしさを感じ、味覚が発達する。 ②唾液が多く分泌されるため消化がよくなる。 ③脳が満腹感を感じて、食べ過ぎを防ぐ。
28 たけのこ たけのこは1年のうちで4～5月の短い期間しか収穫することができない野菜で、春の味覚を代表する食材です。「筍」という漢字は、「竹」と「旬」という字から成りますが、たけのこは成長が早く、土から芽が出て10日ほど（一旬）で竹になるということに由来しています。 	29 昭和の白 	30 よく噛むと その2 ④口の周りの筋肉が発達し発音がよくなる。 ⑤脳への血流がよくなり脳が活性化する。 ⑥唾液がよく出て、食べカスや細菌を洗い流しむし歯を予防する。	 多摩市公式ホームページでは、給食レシピの掲載や給食センターの紹介などコンテンツを充実させています。是非、ご覧ください。 多摩市 学校給食   	