

# 6月 給食だよ！



令和5年6月号  
青梅市立学校給食センター

うめミルクちゃん

ウメモ



## 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、日本学校歯科医師会が実施する「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。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

### 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



★食べ物を氷粉で荒し込まない

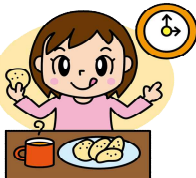


#### ★かみこたえのある食べ物を取り入れる



### 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

#### カルシウムが多くとれる食べ物



## 保護者の方へ

### 《アレルギーの原因となる食品について》

給食で使用しない食品「ソバ、落花生（ピーナッツ）、クルミ、カシューナッツ、アーモンド、びわ、キウイフルーツ」

※しらす干し、ちりめんじゃこ、海藻類…「えび・かに」が混ざる漁法で採取したものを使用しています。

給食センターでは、複数の献立を調理していることから該当献立にアレルゲン（食物アレルギーの原因食物）を使用していなくても同一施設内で原因食物を取り扱っています。

また、加工品についてはその製造工場内でアレルゲンを含んだ食品を使用しているものもあります。

### 《アレルギー食品使用予定献立表（詳細献立表）に表示する食材について》

特定原材料7品目および学校生活管理指導表により申し出のあったアレルゲンを記載しています。

卵・乳・麦・ソ・ピ・甲・実・果・魚・肉・他

ソ:ソバ ピ:ピーナッツ 甲:甲殻類 実:木の実類

※大豆などの豆類は、学校生活管理指導表の分類に基づき「他」に分類されます。

アレルギー食品使用予定献立表は教育委員会ホームページで公開しています。

右の二次元バーコードの読み込み、あるいは

「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」にアクセスしてご覧ください。

