

# 6月給食だより

鹿児島県立開陽高等学校  
定時制課程

梅雨の季節が近づいてきました。この時期は雨の日が多く、湿度が高くなります。そして、蒸し暑い日が増えてきます。この梅雨の時期は、食中毒が発生しやすい時期です。安心安全な給食を提供できるよう、心がけていきたいと思ひます。皆さんも手洗い・うがいをしっかりして、給食を食べてくださいね♪

【正しい手洗い方法】学校でも、家でも食べる前は必ず手を洗いましょう！



【6月4日は虫歯予防デー】良く噛んで、ゆっくり食べましょう！

## はははのは

かむ かむ

かむってこんなによいこと

**口腔との関連では**

- ・あごの関節症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする

**消化器との関連では**

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする

**その他**

- ・情緒が安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・顔の表情が、生き生きする

**姿勢との関連では**

- ・背柱を正しい位置に保つ
- ・子どもの側弯症を予防
- ・骨盤の発育不良を予防
- ・姿勢をよくする

**生活習慣病との関連では**

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果をも高める
- ・がんを予防