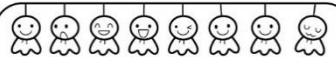


# 給食だより



令和元年 6月 学校



## 6月の目標

よくかんで食べよう  
衛生に気をつけよう

梅雨入りの季節をむかえました。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して天気不安定な時期です。体調も崩しやすくなりますので、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、これから季節は食中毒が起こりやすい時期でもあります。体が弱っていると食中毒になりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだをつくりましょう。



目安は一口30回

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう！



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯の病気を防ぎ丈夫な歯をつくるためには、食後のていねいな歯みがきとバランスのよい食事をするのが大切です。実は野菜がきれいな人ほどむし歯が多いといわれていますので、野菜もきちんと食べましょう。また、かみごたえのある食べものは歯をかたく丈夫にしてくれます。よくかむことによって、あごがきたえられ歯ならびもよくなり、脳も刺激され頭のはたらきがよくなります。ぜひご家庭でも、かみごたえのある食材（いか・たこ・ごぼう・れんこんなど）を食事に取り入れてみてください。食材を普段より大きめに切ることもポイントです。

## かむことの効果

### 肥満の予防

よくかんで、ゆっくり食べると適量で満腹感を得る事ができ、食べ過ぎを防ぎます。



### 集中力・記憶力アップ

しっかりかんで、あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。



### むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌の活性化を防ぎます。



食中毒に注意！

衛生に気をつけよう



食中毒は食べ物や飲み物が原因で、腹痛や下痢、発熱などの症状がおこることです。夏場は特にカンピロバクターなどの細菌性食中毒に注意が必要です。食中毒は家庭でも多く発生しています。重症化すると命に関わるため、日頃から予防につとめましょう。

## （食中毒予防の3原則）「付けない、増やさない、やっつける」

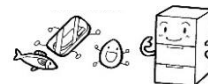
### 〇こまめに手を洗う （付けない）

石けんできれいに洗った手で調理しましょう



### 〇食品の取扱い （増やさない）

冷蔵庫は詰め込みすぎず、調理したものはすぐに食べましょう



### 〇調理作業 （やっつける）

加熱する食品は中心まで十分に加熱してから食べましょう



## 今月のお魚レシピ



手作りふりかけ

### 材料（1人分）

ちりめんじゃこ	3g
かつお節	2g
白いりごま	1g
しょうゆ	1.5g
酒	1g
三温糖	1g

### 〇作り方

- ① ちりめんじゃこ、かつお節、白いりごまをそれぞれから煎りする。
- ② 調味料は合わせて加熱する。
- ③ ①に②を合わせて、よく混ぜ合わせる。

### <一言メモ>

ちりめんじゃこは、いわしなどの稚魚を水揚げした後に、塩の入った水で茹でて、天日干して乾燥させます。そのため、栄養が凝縮されて、栄養豊富な食べ物です。頭からしっぽまで食べることができるので、むだなく栄養をとることができます。

手作りふりかけは、煎るだけで簡単に作ることができるので、ご家庭でも作ってみてください。