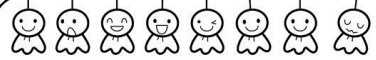


# 給食だより



平成29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が不安定な時期です。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、これからの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。



## よくかんで食べましょう

### ★かむことの効果★

6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です。今年の標語は、「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。かむことの大切さを知ってよくかむ習慣をつけましょう。



### ◇肥満予防

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。



### ◇脳の動きを活発にする

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、脳の動きを活発にします。



### ◇虫歯予防

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虫歯菌の活性化を防ぎます。



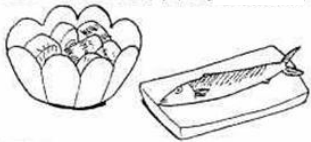
### ◇消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせることで、胃や腸での消化・吸収が良くなります。

## ★よくかむ習慣をつけるためのポイント★

### コツ1

かみごたえのある食品、料理を食卓にのせましょう



1口30回を目標に、ゴボウや大根、人参などの根菜類、イカやタコ、きのこなかみごたえのある食材を取り入れる。皮付きのまま使ったり、切り方や調理法を工夫しましょう。

### コツ2

食事の時間をゆっくりとりましょう



忙しさのあまり「早く食べなさい」と言いたくなるのを抑えて、会話をしながらゆっくり時間をかけて、家族で食事を楽しむ習慣を身につけていきたいものです。心も豊かになりますね。

## 衛生に気をつけましょう

～食中毒予防～

食中毒予防の三原則は、「菌をつけない、ふやさない、やっつける」です。食中毒は食べ物、においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防を心がけましょう。

### ◇基本は手洗い (菌をつけない)

食事の前やトイレの後、調理する前などは、必ず石けんで手を洗いましょう。

特に、指先や指の付け根には、細菌が多く付いているので、しっかり洗いましょう。



### ◇食品の取り扱い (菌をふやさない)

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。また、消費期限に気をつけ、購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。そして、調理したものはできるだけ早く食べるようにしましょう。

詰め込みすぎないでね!



### ◇調理作業 (菌をやっつける)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い野菜と肉や魚の包丁やまな板は、区別するようにしましょう。加熱する調理は十分火を通して、食べるようにしましょう。



## 6月は食育月間です



毎年6月は食育月間です。ご家庭で「食育」を意識していますか? 平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できるようになるためにも、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

給食で

茨城をたべよう



レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。主な産地は ばんどうし 坂東市 こがし 古河市 さかいまち 境町など関東西地区です。

種類も「丸まっている玉レタス」と「丸まっていない葉レタス」があり、丸まっていないレタスはグリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3～5月、10～11月の2回あります。