

# 給食だより

平成26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。天気が不安定な時期です。体の調子もくずれやすいので、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。

## 6月は食育月間です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行なわれています。

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。



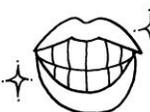
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



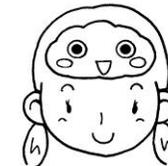
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

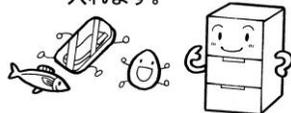
## 食中毒を予防

### するために

**菌を** つけない  
基本は手洗いです。



**菌を** 増やさない  
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



**菌を** やっつける  
調理の時は十分に加熱を。

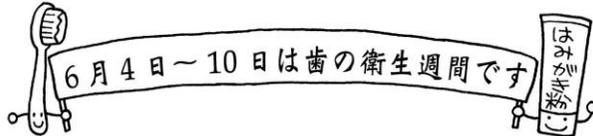


## 手洗い行動チェック！

あてはまるものに印をつけてみよう！

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

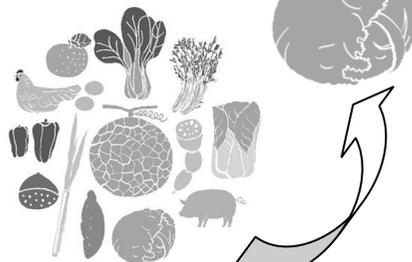


今年の標語は、  
「歯と口は 健康・元気の 源だ」  
です

給食で

茨城をたべよう

レタス



茨城県は、レタスの生産量が日本で2番目です。坂東市・古河市・境町など県西部地区がおもな産地です。「丸まっているレタス」と「丸まっていないレタス」があります。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。日本では平安時代ごろから食べられていました。