

# 給食だより



平成25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！

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、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」についての取り組みが行われています。

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。



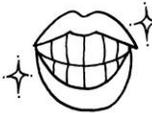
## かむことの効果

### ◇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。だ液の働きによって、むし歯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。

### ◇脳を活性化して、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。

## 夏場に起きやすい食中毒に注意！



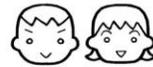
菌をつけない

菌を増やさない

菌をやっつける

最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっております。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前、動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱するなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



## むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり歯みがきをする



決まった時間に!



## さやえんどう

### さやえんどうの仲間

若いさやごと食べるさやエンドウ、さやをむいて、やわらかい豆を食べるグリーンピース、豆を乾燥させてから食べるエンドウ豆があります。

### さやエンドウの栄養

カロテン、ビタミンC  
皮膚や粘膜を丈夫にして、肌荒れを防ぎます。食物せんい  
腸の働きをととのえます。

### 主な産地

1位 鹿児島県 2位 和歌山県 3位 愛知県  
10位 茨城県  
(平成22年生産量)

### おいしい時期は…

さやエンドウは冬に種をまき、4月から6月においしい時期を迎えます。緑色が鮮やかで、さやに張りがあり、折るとポキッとするものがおいしい目印です。