給食だより 6月

平成２５年６月　　　　　　　　学校

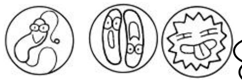
６月の目標

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。

夏場に起きやすい食中毒に注意！



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ので油断は大敵。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。

菌をつけない

菌を増やさない

菌をやっつける

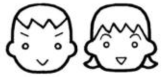
６月は食育月間！

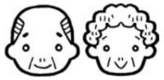
平成 17 年に「食育基本法」が制定・施行され，「食育推進計画」により，毎年 6 月は食育月間，19 日は食育の日と定められました。

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。

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、一生涯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

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。

教科書の中からいただきます

さやえんどう

二年生　生活科　「花や野菜を育てよう」より

エンドウは,すじをとってからいろいろな料理に使います。

さやの中には,かわいいお豆がならんで入っています。これが大きくなるとグリンピースになります。おまめのごはんにしてもおいしく食べられます。

そのほかに,いためたり,たまごとじにしたり,まぜごはんの上にかざったりします。

給食では,みそしるの中にいれました。気がつきましたか？

栄養はカロテンやビタミン C が多く，きれいな肌をつくります。また食物せんいも多く，おなかの調子をととのえます。