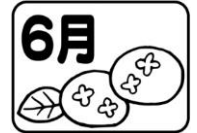


給食だより

令和4年6月1日
北本市立中丸小学校



6月に入り、じめじめとした時期が続くと気分が優れないことも多いと思います。子どもたちは、急な気温の変化に体がバテ気味で、残念ながら残食が多い日が続いています。給食をしっかり食べて、暑さに負けない元気な体と心をつくってほしいです。

また、6月は彩の国ふるさと学校給食月間、歯と口の健康週間など健康に関するイベントがある月です。これを機に生活習慣を見直し、健康を意識した毎日を過ごせるようにしたいですね。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。噛むことと歯の健康には密接な関係があります。弥生時代、世界三大美女と言われている卑弥呼は、1日約4000回噛んでいたといわれています。やわらかいものを好むようになった現代人は、1日約620回という調査結果があります。

<噛むことの効果>

- ①消化を助ける。
- ②脳に刺激が行き、働きがよくなる。
- ③むし歯を防ぐ。
- ④肥満を防ぐ。
- ⑤歯並びが良くなる。

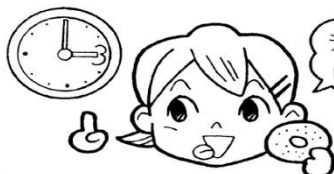


よく噛むと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかり噛んで食べるようにしましょう。

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



梅雨、こんなことに気をつけてください

今月は梅雨に入ります。日本の南方沖に例年一定期間停滞する梅雨前線とよばれる不連続線があり、このような前線によって長雨がもたらされます。そしてこの時期、梅の実が熟すことから“梅雨”とよばれるようになったといわれています。

梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえ、食中毒が発生しやすくなるので、家庭でも気をつけるようにお願いします。



6月に入り、じめじめとした季節がやってきます。この時期は、食中毒菌が増殖しやすい時期です。給食室では温度・湿度の管理に気をつけながら調理を行っています。ご家庭でも十分注意してください。

給食室では、手洗いの徹底、調理器具の殺菌など衛生面に十分配慮し、調理に関しては、中心温度 90 度以上の加熱をし、調理終了後 1 時間以内に子どもたちの口に入るよう、加熱終了時間を調節しています。

今月は彩の国ふるさと学校給食月間

6月と11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。給食では、地域の方々と連携し、毎月、地場産野菜の使用に努めています。6月は、トマト、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎなど、より一層地場産野菜を使用していきます。楽しみにしててくださいね。

また、13日（月）から17日（金）には給食委員会による放送を実施する予定です。



6月の食材 かわちぼんかん 河内晩柑

河内晩柑は、3月から6月頃に旬を迎える柑橘類の1つです。発祥の地の熊本県河内町の「河内」と遅い時期にとれるみかんの総称である「晩柑」を組み合わせ、その名前がつけました。

さっぱりとした味で、甘みと酸味のバランスがよく、初夏にぴったりの果物です。ビタミンCが多く含まれています。給食では、8日（水）に出ます。

