

給食だより

令和7年5月30日
北本市立中丸小学校



6月に入り、気温差が激しく、じめじめとした時季には、気分が優れないことも多いかと思えます。子どもたちは、疲れや季節の変わり目に体がバテ気味で、残念ながら残食が多い日が続いています。給食をしっかりと食べて、天候の変化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「食育月間」、「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。

歯を大切にしよう！



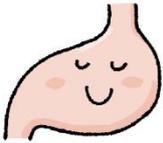
みなさんは、虫歯のない歯を保っていますか？

歯は、たべものをかんで味わうためや運動で食べしるるためにも重要な役割があります。よくかんで食べて、だ液をしっかりとだし、虫歯を予防しましょう。また、よくかんで食べることには、他にも体によい働きがたくさんあります。やわらかいものを好むようになった現代人は、昔に比べてかむ回数が少なくなったといわれています。歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るためによく噛んで食べ、食べたあとにはしっかりと歯を磨きましょう。



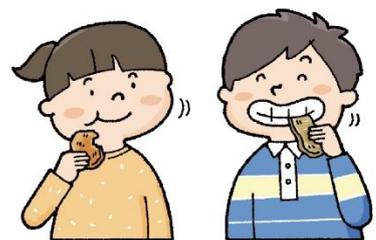
よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p> 	<p>しょうかきゅうしゅうたす 消化・吸収を助ける</p> 	<p>むしばよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりとかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



安全においしく食べよう！

6月に入り、じめじめとした季節がやってきます。この時季は、体調を崩しやすく、体の免疫も弱まっています。また、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。また、給食前には必ず手を洗うよう声掛けを行っています。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



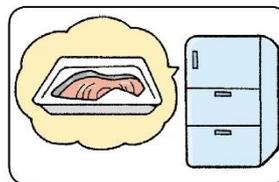
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



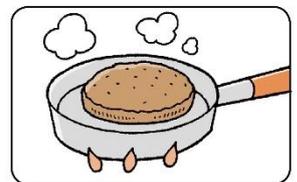
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について学ぶことが大切です。給食中には、食べ物に関する放送やクラスでお話をし、食に関する興味・関心を高める活動をしていきたいと思えます。

また、6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、キャベツ、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。

6月の食材 なす

なすの旬は夏から秋にかけてです。なすの皮には「ナスニン」というポリフェノールが含まれていて、がんの予防や目の疲れを回復させてくれます。淡泊な味でクセがなく、油と相性が良い野菜です。味が染み込みやすく、揚げたり、煮たりするとおいしく食べることができます。

26日（木）に揚げナスのトマト煮がでます！お楽しみに★

