

給食だより

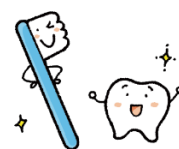
令和8年6月1日
北本市立中丸小学校



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。

は たいせつ 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？

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯は、たべものをかんで味わうためや運動で食いしぼ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

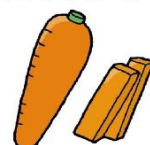


ひ まん よ ぼう 肥満予防	のう かっせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし ば よ ぼう むし歯予防
よくかむと <u>のう なか</u> の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで <u>のう</u> の血流量が増 え、 <u>のう</u> を活性化します。	よくかむと <u>えき</u> で 食べ物の <u>のみ込み</u> や 消化・吸収を助けます。	かむことによって出 た <u>だ液</u> の働きで、むし 歯を予防します。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん (生)



れんこん (酢づけ)



豚ヒレ肉の
ソテー



アーモンド



干しぶどう



6・7月の給食目標「衛生に気をつけよう」

6月に入り、は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季節です。給食室では温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。

給食前には必ず手を洗うよう声掛けを行っています。また、爪と皮膚の間には多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいとも言われています。清潔な手を保つためにも爪は定期的に切りましょう。

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。



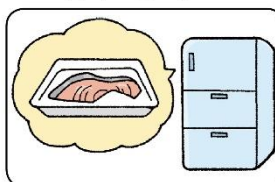
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



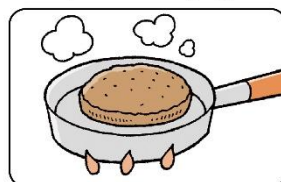
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない

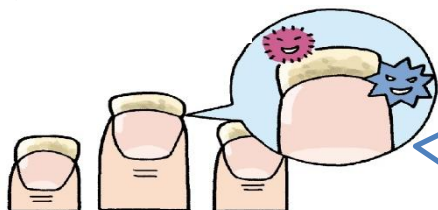


食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

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。



爪の間には見えない汚れがたくさんあります。爪を定期的に切ろう！

6月は食育月間です！～食育って何？～

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。

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。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ひます。

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。

