

給食だより

令和5年6月8日
北本市立中丸小学校



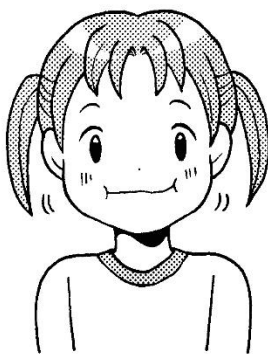
6月に入り、じめじめとした時期が続くと気分が優れないことも多いと思います。子どもたちは、急な気温の変化に体がバテ気味で、残念ながら残食が多い日が続いています。給食をしっかりと食べて、暑さに負けない元気な体と心をつくってほしいです。

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。

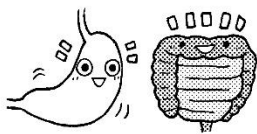
6月は歯と口の健康週間です

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかりと味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



消化・吸収を助ける



むし歯予防



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



かんでよい効果

魔法の水って？



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。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歯を磨きましょう。

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。

また毎週1回、給食委員会による「彩の国ふるさと学校給食月間」に関する放送を実施する予定です。



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。

