

# 給食だより

令和6年6月3日  
北本市立中丸小学校



6月に入り、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、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「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！



### かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

### かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音 はっきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が よぼう がん予防	は はびょうき 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

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いしば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歯を磨きましょう。

# 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。



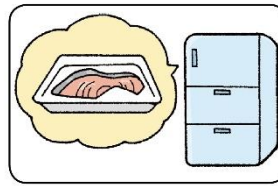
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



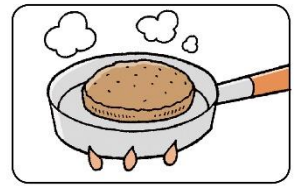
手には雑菌がついています。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。

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。

## 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。

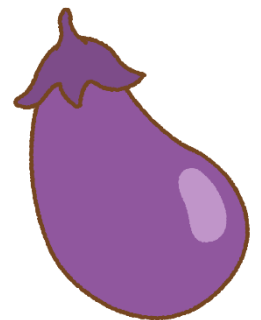
また毎週1回、給食委員会による「彩の国ふるさと学校給食月間」に関する放送を実施する予定です。



## 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。淡白な味でクセがなく、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。

20日(木)に揚げナスのトマト煮がでます！お楽しみに★



ピックアップした献立の紹介や給食の写真を学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。