

6月

# 給食だより



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ消化・吸収を助けたり、食べ物の形や固さを感じたりすることができ、味がよく分かるようになるなど味覚が発達します。また口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

## 【食育月間】

かむ回数を増やすために 6月の給食では…



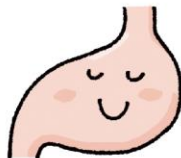
- ★かみ応えのある食材を献立に入れています。
- ★野菜を少し固めにゆでたり炒めたりします。
- ★肉や野菜を大きく切りたくさんかめるようにします。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中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脳の血流量が増え、脳を活性化します。



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。



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。



ひと口 **30回**を目安にかむとよいですね♪



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。



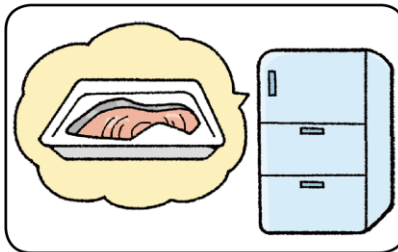
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



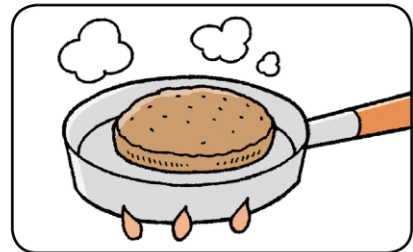
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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。



も子供たちがわくわくするような給食がたくさんあります。

・行事食・〇〇〇の日給食・世界の料理・郷土料理・ご当地グルメなど…

楽しい学校生活の中にある給食の時間は友達と食を学ぶ大切な時間です。

みなさんが大人になったときに1つでも多くの給食が記憶に残るように、栄養士・調理員一同愛情を込めて、毎日美味しい給食を作っています。

また、限られた給食費内で高級な食材や、旬の食材、珍しい食材を出せるように様々なやりくりをしていますのでそちらにもご注目ください♪

