

6月 給食だより

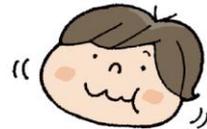
給食目標 **しっかり噛んで食べよう**

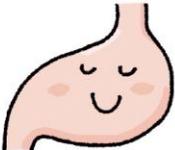
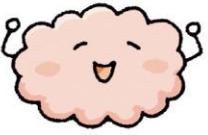
渋谷区立笹塚小学校

ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、自然と飲み込めるようにしましょう。



よくかむことの効果



<p>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。</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> 

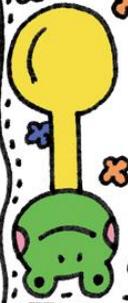


6月の給食では...

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

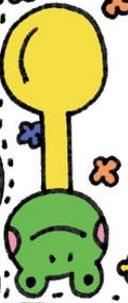


↓以下の日は噛むことを意識した給食メニューになっています。

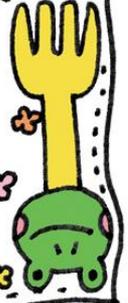


6月6日 (金)
きゅうりの
じゃこ和え





6月30日 (月)
カミカミサラダ





【今月のおはなし給食】



6月18日（水）

【湯気の立つスチャル（鶏と野菜の汁物）】

「天と地の守り人 第二部」

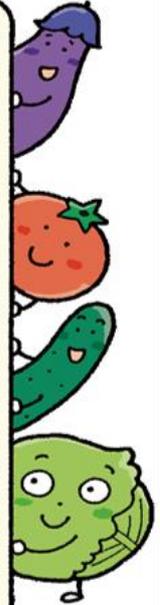
上橋菜穂子・作

6月30日（月）

【アッチとドッチのフルーツポンチ 】

「アッチとドッチのフルーツポンチ」

角野栄子・作 佐々木洋子・絵



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◆◆◆

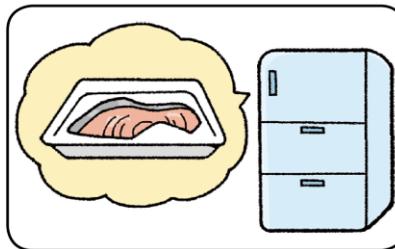


つけない！



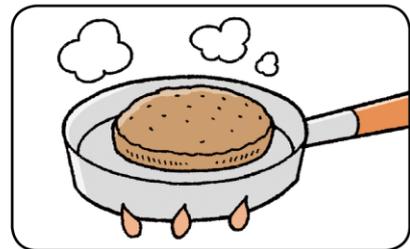
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。

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。