令和５年６月１日
渋谷区立加計塚小学校
校長　　小山　努
栄養職員　山口　華奈

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。

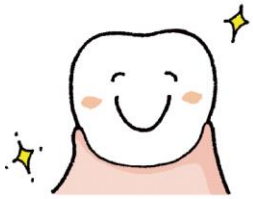
かむ回数を増やすために６月の給食では…

★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。

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。
よくかむと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化。吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。 

ひと口３０回を目安にかむといいですね♪

YouTube

「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

６月７日（水）

- ほうれん草のバターライスと鶏のトマトクリーム煮
- コーンサラダ
- 牛乳

６月３０日（金）

- クリーミー豆乳カレーうどん
- 夏野菜の揚げびたし
- メロン
- 牛乳

家庭で気を付けたい

夏場に多い細菌性の食中毒

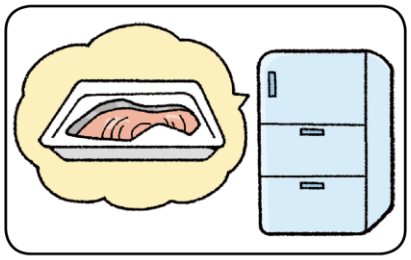
　食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の３原則◆◆◆

つけない！

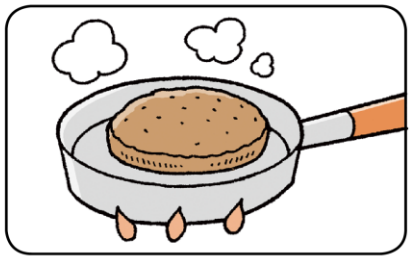
　手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。

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。