

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。




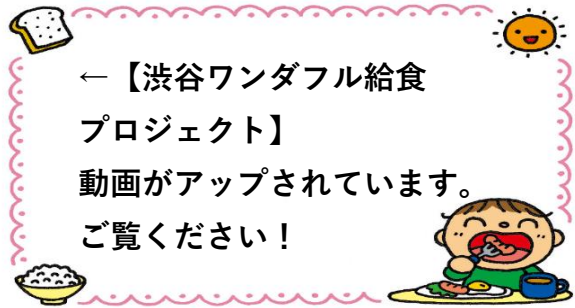
6月5日 (水)
野菜チップサラダ





6月26日 (水)
カミカミサラダ





ワンダフル給食とは・・・

- ①千駄ヶ谷にある服部栄養専門学校と協働し、学校給食を通して、食への関心や理解を深め食に感謝する心を育む「食育」の機会です。
- ②新たな料理・味・食材と出会う場を提供し食への選択能力の幅を広げ、渋谷の学校給食が思い出に残るような機会を作ります。
- ③世界の料理、伝統料理、旬の料理を提供し、将来にわたり、健全な食生活を実践できるような食への関わりを目的としています。

★6月のワンダフル給食★

6月28日（金）

- ・元氣もりもりどん
- ・もずくのすましじる
- ・さくらんぼ・牛乳

これから月に1回～2回

ワンダフル給食があります。

お楽しみに！



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。

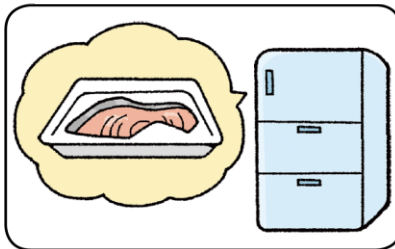


つけない！



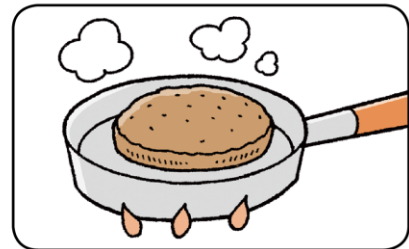
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いしましょう。

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。