

# 給食だより

# 6月

令和3年6月 ひたちなか市立学校給食センター



## 6月の目標

よくかんで食べよう  
衛生に気を付けよう

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。また、食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫機能を維持するようにしましょう。


## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは、体にとってとても大切な働きをしています。かむことの効果について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

★6月の給食には、かみごたえのあるメニュー（レンコンメンチカツ、莖わかめサラダ、こんにゃくサラダなど）を取り入れています。


### ★かむことの効果★

**◇肥満予防**




よくかんでゆっくり食べると、適量で満腹感を得る事ができ、食べ過ぎを防ぎます。

**◇脳の働きを活発にする**




しっかりかんで、あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

**◇むし歯予防**



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌の活性化を防ぎます。

**◇消化・吸収をよくする**







食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜ合わせることで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

6/4～6/10

### 歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント


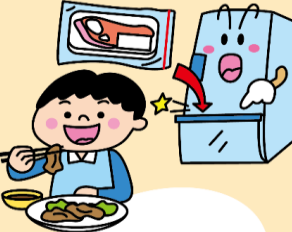

<p><b>よくかんで食べる</b></p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりしないように気を付けましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事を心がける</b></p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	--

## 食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



## 食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p>  <p>中心温度75℃1分以上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	---

### 暑さに負けない体をつくりましょう

だんだん暑くなってきました。暑くなると、体がだるくなったり食欲不振になったりして、あっさりとした食事に偏りがちです。食欲がないときは、にんにく、しょうが、ねぎ、大葉、唐辛子、カレー粉などの薬味や香辛料を料理に取り入れると効果的です。また、レモンやすだち、梅干しなど酸味のあるものも食欲増進に役立ちます。暑いときこそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

★こまめな水分補給も忘れずに★

### 牛乳の味について

牛乳の味は、季節や飲み方によって変化します。牛の主食は草ですが、春や夏は青草、冬は干し草やサイレーシ（牧草を発酵させたもの）というように、季節によって食べる草が異なります。草が変わると、牛が摂取する栄養分も変わり、それに伴い牛乳の味にも変化が生じます。また、牛乳は温めると香りが強くなる、食べ合わせにより牛乳の味が変わったように感じるなどの特徴があります。いつも何気なく飲んでいる牛乳ですが、さまざまな要因で味が変化する食品なのです。