

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。食中毒にならないためにも、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。



## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。また、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。しっかりかんで食べることを意識して、安全に楽しく食べる習慣を身につけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

### 食べるときに**注意**が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**

ミニトマト ぶどう さくらんぼ 白玉団子

**粘性が高いもの・だ液を吸うもの**

ご飯 もち パン さつまいも

### 安全に**おいしく**給食を食べるために

<b>正しい姿勢で食べましょう。</b> 	<b>食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。</b> 	<b>よくかむことを意識しましょう。</b> 	<b>食べ物が口に入っているときはしゃべりません。</b> 	<b>食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。</b> 	<b>早食いは危険です。絶対やめましょう。</b> 
--------------------------	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみこたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう にんじん(生) 厚切り肉 昆布 ナッツ 小魚 さきいか ゆでたこ

### 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

**カルシウムが多くとれる食べ物**

牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚 小松菜 ひじき 大豆製品 納豆 こま

### 感染症・食中毒予防の基本！

## 正しい**手洗い**方法を確認しよう



感染症や食中毒は1年を通して発生していますが、湿度や気温の高い梅雨の時期や夏場では、特に細菌による食中毒が多くなり、時に命に関わる場合もあります。手には目に見えない細菌などがたくさんついていますので、正しい手洗いをして食中毒予防に努めましょう。

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

**洗い残しの多い〇部分は念入りに！**

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

**6月は「牛乳月間」**

**牛乳の味が 変わるの は なぜ？**

**6月1日は「牛乳の日」**

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。

また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。

# カルシウム、成長期こそしっかりとって!

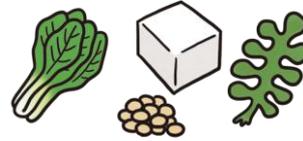
体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

## 今しかできない「カルシウム貯金」!



骨のカルシウム量(骨量)は小中学校の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

## カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

## 牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されます。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

## 6月は「食育月間」です!

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけられるよう、ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみてください。

- ★家族で食卓を囲む
- ★子どもと一緒に食事の支度をする
- ★朝ごはんを食べる習慣をつける
- ★行事食や郷土料理を取り入れる
- ★家庭菜園など農業を体験する機会をつくる
- ★さまざまな味を経験させる
- ★減塩を心がける など



「食」という漢字をよく見ると「人を良くする」とも読めます。

食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてあらためて考えましょう。



## 6月の給食について

- ★旬の食材や地産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。  
鶏肉の梅風味から揚げ、いわしの南蛮づけ、新じゃがいものそぼろ煮、わさびあえ、レタスとわかめのスープ など
- ★カミカミ給食  
いかメンチカツ、玄米入り野菜スープ

## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「もやしたっぷりごまみそ汁」 6/19(水)

### 材料 <4人分>

- ・豚ひき肉 50g
- ・もやし 200g(1袋)
- ・にんじん 25g(小1/4本)
- ・大根 100g(5cm)
- ・豆腐 100g(1/3丁)
- ・油揚げ 25g(1枚)
- ・白すりごま 10g(大さじ1強)
- ・ごま油 5g(小さじ1強)
- ・みそ 34g(大さじ2弱)
- ・出し汁 4カップ

### 作り方

- ①大根、人参は千切り、豆腐はさいの目切り、油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- ②ごま油で、豚ひき肉を炒め、色が変わったら、野菜を加えさらに炒める。
- ③だし汁を加え、豆腐、油揚げを加え煮る。
- ④みそ、白すりごまを加え仕上げる。

<1人当たり>

エネルギー 1116kcal  
食塩相当量 1.0g

美味しく減塩♪  
美味しおレシピ

油でひき肉と野菜をしっかりと炒めると、コクが出ます。また、すりごまをたっぷり加えることで、少ない塩分でも美味しくいただけます。

