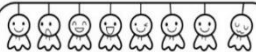


給食だより

6月

令和4年6月 ひたちなか市立田彦中学校



6月の目標

よくかんで食べよう
衛生に気をつけよう

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つけることが大切です。食中毒にならないために、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、味わって食べよう!



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。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

おすすめ! かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

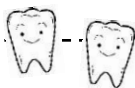
★6月の給食にかみごたえのある料理を取り入れています★

- ・カミカミ枝豆サラダ（粗挽きの炒り大豆を使用）
- ・大豆とじゃこの甘辛がらめ
- ・手作りふりかけ（じゃこ、ごまを使用）
- ・いかリングフライ
- ・切り干し大根の炒め煮
- ・豚ごぼうとたまごのそぼろ など

はちまるにいまる

「8020運動」を知っていますか?

「8020（はちまるにいまる）運動」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があると、満足した食生活ができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められこの運動が始まりました。「8020運動」の他にも、64歳で24本以上自分の歯を保とうということと呼びかけた「6424（ろくよんにいよん）運動」があります。歯みがきを丁寧に行うことや食事のときによくかんでだ液を出すことなどが、歯を守ることに繋がります。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。



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

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

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。

家庭で取り組みたい食育

- ★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



牛乳の味が 変わるのなぜ?

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ジ（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。