

給食だより 6月号

令和6年度
珠洲市立緑丘中学校

6月の給食目標
よくかんで食べよう！！

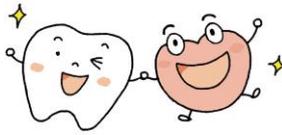
よくかむことの効果

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。	
よくかむとだ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だ液の働きで、むし歯を予防します。	

かむ回数を増やすために

-  かみごたえのある食べ物を食べる
-  飲み物や汁物などの水分で流しこまない
-  食材を大きく切る

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

6月4日の給食には、かみごたえのある料理や食材がいくつか登場します。また、かば焼きの中の青のり、サラダの切干大根、みそ汁のこまつなには、歯を作るもとになるカルシウムがたっぷり含まれています。よ〜くかんで残さず食べましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。生涯にわたって健康に過ごすためには、子どものうちからよりよい食生活を送ることが大切です。毎日の食事や様々な食に関する経験から「食」について学んでいきましょう。

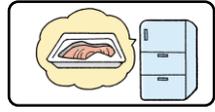


食中毒に注意！

食中毒とは菌やウイルスがついた食品を食べることによって、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が引き起こされる病気です。予防のためには下の食中毒の三原則が重要です。

◆◆食中毒予防の三原則◆◆

- つけない**

手には雑菌がついています。石けんで手洗いをしましょう。
- 増やさない**

適切な温度で保管し、早めに食べきるようにしましょう。
- やっつける**

殺菌には加熱が効果的。特に肉は中心まで加熱しましょう。

旬の食材

さやいんげん

さやいんげんは、熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。日本には、中国出身の「隠元（いんげん）」という僧侶が伝えたといわれ、これがいんげん豆の名前の由来となっています。

風邪予防や目の健康に役立つβ-カロテンや、血液の凝固や骨の健康に役立つビタミンKを含んでいます。

