

給食だより

6月号 珠洲市立三崎中学校

今月の給食目標



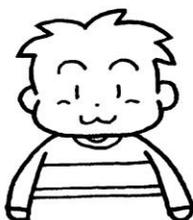
・よくかんで食べよう ・衛生に気をつけよう



健康な歯は一生の宝物。丈夫な歯を作るためには、歯みがきをきちんとすることはもちろん、甘いものを食べすぎない、カルシウムをとるなど、食べ物に対する注意も必要です。また、歯や体の健康のためにはよくかむことが大切です。

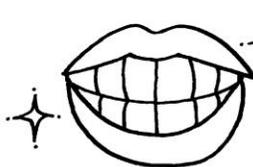
かむことの効果

◇肥満予防



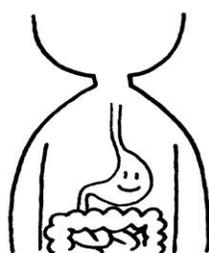
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



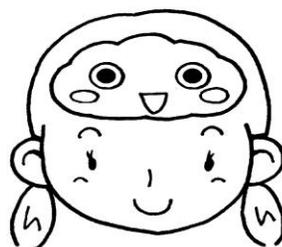
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

作ってみよう！給食メニュー

◆いかくんサラダ◆

材料(4人分) 人参 50g、大根 300g、しょうゆ 小さじ1、みりん 小さじ1、きゅうり 120g、さきいか 30g、マヨネーズ 大さじ4、塩・こしょう

作り方 ①大根・人参…千切り、きゅうり…斜め半月切り、さきいか…2cm長さに切る。
②大根・きゅうりは軽く塩を振っておく。人参は茹でて冷ます。
③野菜、さきいかをマヨネーズで和える。 ④塩・こしょうで味をととのえる。

食中毒の注意



もうすぐ梅雨がやってきます。じめじめして食中毒を起こす細菌が活発になる季節です。食中毒の細菌はとても小さいので目には見えません。また食べ物の中で増えても味やにおいには変わりません。そのため、気づかないうちに食べ物と一緒に体に細菌を入れてしまい、食中毒になってしまうことがあります。食中毒を防ぐためにはどうすればよいのでしょうか。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！