

給食だより6月

令和5年5月25日
中能登町学校給食センター

じめじめと梅雨らしい天気が多くなってきました。食中毒が増えてくる時期なので、給食センターでは、より一層衛生管理を徹底し、安全でおいしい給食を作っていきます。ぜひ、家庭の食事でも衛生管理に気をつけましょう。また、6月は食育月間や歯と口の健康習慣があります。食事や健康について家族で考えてみてはいかがでしょうか。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ
ひまんよぼう
肥満予防

み
みかくはつたつ
味覚の発達

こ
ことばはつおん
言葉の発音はつきり

ぜ
ぜんりよくとうきゅう
全力投球



の
のうはつたつ
脳の発達

いー
いちようかいちよう
胃腸快調

が
がんよぼう
がん予防

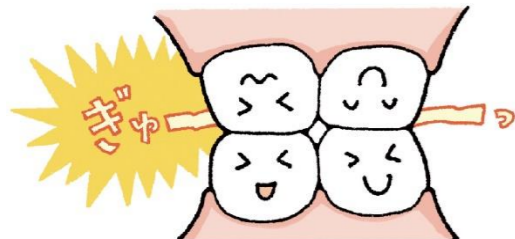
は
はびようき
歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

かみごたえのある食べ物

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないと食べられないもの



奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の3原則

<p>つけない</p> <p>手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p> <p>食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p> <p>加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。</p>
--	---	---

長屋農園さんからメッセージ



< You are what you eat. >
貴方の身体は食べた物から成っている

なかのと有機栽培研究会メンバーの長屋農園
です。

今年も会員の皆さんがBLOF理論に基づき栽培している食材を給食に提供していきます。栄養価の高い、安全・安心な野菜です。皆さんの身体づくりのお役に立てれば嬉しいです。

今月は長ネギ、玉ねぎ、キャベツ等を提供します。美味しく食べて下さい。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

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。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。