

給食だより6月



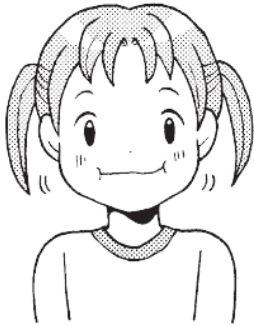
だんだんと気温が高くなりはじめ、湿度も上がる季節になってきました。
 高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり
 細菌性の食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。



よく噛んで良いことたくさん！

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の動きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



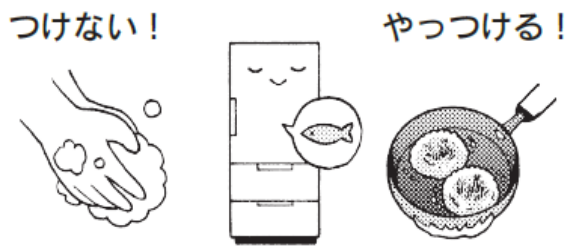
かんでよい効果



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食でも6月4日には噛みごたえのあるメニューを実施します。よく噛んで食べましょう！

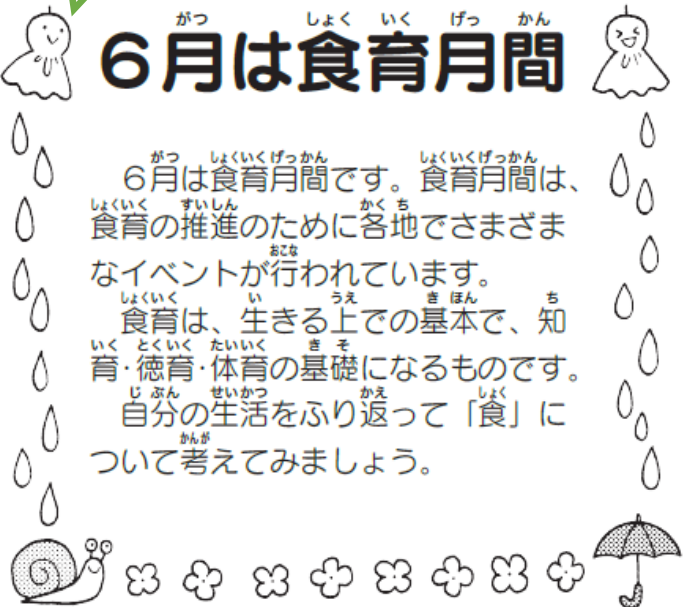


食中毒予防のためには 食中毒の予防は



増やさない！
 食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理をする時は中心部までよく加熱します。

食について考えよう！ 6月は食育月間



6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。