給食だより



珠洲市立直小学校

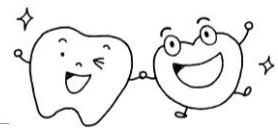
もうすぐ梅雨の季節。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡だててしっかりと手を洗う習慣をつけましょう。食事の前や給食当番の前はもちろんですが、外から帰ってきたときなどこまめに洗うことが大切ですよ。



よくかんでたべよう



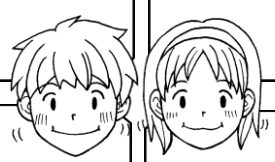
6月4日～10日は
歯と口の健康週間



よくかむとこんないいことがあるよ！

よくかむとだ液が出て、食べ物ののみこみや消化・吸収（食べ物を小さくして、体に栄養を取りこむこと）を助けます。

よくかむと脳に「おなかがいっぱい！」と感じさせることができ、食べすぎを防ぐことができます。



よくかむとあごの筋肉がよく動くので、脳の血の流れがよくなり脳がよく働きます。

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯を予防します。

かむ回数を増やすためには



①かみごたえのあるものを食べよう



かたいもの、せんい質の多いもの、弾力のあるものなど

②食材の切り方を工夫しよう



大きく ○ → 皮つき
切る ○ → にする

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ





朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

作ってみよう♪朝ごはん

【じゃこレタス焼きめし】

材料(1人分)　ごはん お茶碗１杯分、ごま油 小さじ1、卵 １個、じゃこ 大さじ1、ねぎ １０g、塩こしょう 適量、レタス １枚分

作り方

①フライパンにごま油を熱してといた卵をいためる。
②①にごはんと、じゃこ、小口切りにしたねぎを入れて、塩コショウで味をととのえる。
③ちぎったレタスを加えさっと炒める。





◆◇ 6月の給食 ◇◆

- **6月4日～10日…歯と口の健康週間**
  かみかみメニューがいくつか登場します。よていこんだてには◎がついています。よくかんで食べましょう。
- **5日（水）…干ししいたけの日**
  6月の「○○の日」1回目は干ししいたけです。珠洲でとれた干ししいたけをスープで味わいましょう。
- **6日（木）…いか給食**
  今年度もいか釣り部会の方から「いか」を提供していただきます。おいしいいかを甘酢サラダで味わいましょう。
- **19日（水）…いんげんの日 〔食育の日〕**
  6月「○○の日」2回目はいんげんです。大豆と一緒にツナマヨで和えて味わいましょう。

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。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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

