



給食だより



田鶴浜学校給食センター

梅雨時は、気温や湿度が上がって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。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、細菌をつけない・増やさない・やっつけるなどの衛生面にも十分気をつけることが大切です。

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むとよく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。大人になってからもおいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

食中毒を予防しましょう

食中毒の原因菌は、食物に原因菌がつくことです。次の

3つのことに注意して食中毒を予防しましょう。

- ① 「つけない」
・・・石けんを使った手洗いを 行う
- ② 「増やさない」
・・・食品の購入後は早く冷蔵庫にいれ、早めに食べる
- ③ 「やっつける」
・・・魚や肉は中心までよく加熱する



歯と口の健康週間 6月4日～6月10日



6月の給食目標は、「よく噛んで食べよう」です。みなさんは、よく噛んで食事をしていますか？よく噛むためには、具材を大きく切る、硬い食材を入れるなど調理する上でのちょっとしたポイントでよく噛むメニューになります。また、野菜などは加熱するほど柔らかくなり、肉や魚などは硬くなります。水分の少ない揚げ物や焼き物も噛みごたえがアップします。

よく噛んで食べると4つの効果があります。これからもよく噛んで食べることを意識して食事をしましょう。

● 消化を助ける

よく噛むことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分）とよく混ざって胃に送られます。

● 肥満を予防する

よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

● 脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔まわり血管などが刺激され、脳の血流量がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

● むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことでだ液が多く出ます。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分は、カルシウムです。

カルシウムは、牛乳・乳製品・小魚・青菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

6月は食育月間

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

梅雨時期は、雨が降って必然的にご家庭で過ごす時間が増える時期です。食事の時に家族と一緒に食べたり、そのお手伝いをしてみましょう。また、お家の人と料理やお菓子作りにチャレンジしても楽しいかもしれませんね。

親子で クッキング

親子でお買い物

会話が はずむ食卓

食後のお手伝い

野菜を育てて 親子で収穫

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ
爪が伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子
髪の毛が出ないよに帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク
マスクは、口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ
清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

おねがい

5月8日から新型コロナウイルスの分類が5類に移行し学校でもマスクの着用が個人の判断になりました。

給食当番は、配膳時に口からの飛沫等が食品に付着することを予防するため、マスクの着用をお願いしています。給食当番の時は、お家からマスクを持参する・ランドセルの中に何枚か入れておくなどご協力をお願いします。