

6月 給食だより

令和6年 6月
榛東村学校給食センター

みなさんはむし歯のない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯と口の健康を守るために自分でできることを実践していきましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10



健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが大切



です。しかし、歯と口が健康でないとおいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができませ



ん。しっかりよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかむとどんな効果がある？

ひみこのはがーぜ

ひ
ひまんよぼう
肥満予防

み
みかく はったつ
味覚の発達

こ
ことば はつおん
言葉の発音
はっきり

ぜ
ぜんりょくとうきゅう
全力投球



の
のう はったつ
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 びょうきよぼう
歯の病気予防

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多く、かむ回数も多かったといわれています。しかし現在は、柔らかくて食べやすい食べ物が多いので、かむ回数が減っています。みなさんは何回かんでいますか？

かむ回数を増やすために



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。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。給食センターでは、給食時間や教科の授業ともからめて食育活動を行っていただけると考えています。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていだけましたら幸いです。

毎年6月は
食育月間



毎月19日は
食育の日

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、手指、まな板やスポンジなど至るところに存在しています。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。



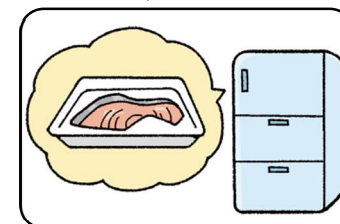
食中毒予防の3原則

つけない



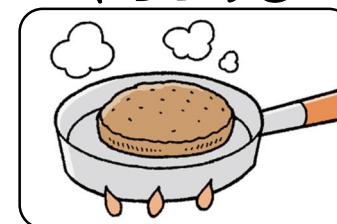
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手を洗いましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



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。