



# 給食だより

## 6月

羽鳥小学校 給食室

2024/6

梅雨に入りました。蒸し暑く、じとじとした毎日がつづいています。食欲のない時は、カレー粉やチリパウダーなどの香辛料、ごま油をきかせた料理が食欲も出そうです。梅干しなども、さっぱりと食べることができます。雨の日も、おいしく楽しくしっかりと食事をしましょう！

食中毒も発生しやすい季節です。作り置きした料理は十分に熱を通しましょう。

## 歯をまもるため、よくかみましょう

6/4は歯のむし歯よぼうデーでした。今年は給食では6月2日～8日を「かみかみメニュー週間」として、ししゃもやごぼうなど、よくかまないと飲み込めないものをメニューに多くとりいれました。

歯を守る習慣は平安時代からあったようで6月1日は「歯固め」なる行事もおこなわれていたようです。「かむこと」の大切さをあらためて見直してみましょう。

## ゆっくりよくかんで食べると、よいこといっぱい

脳があまり!



食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



1口を15~30回かんでみましょう。

みんな食後は



歯みがきを

あごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

だ液に注目!



だ液がでて



胃もぐらい

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

# 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。



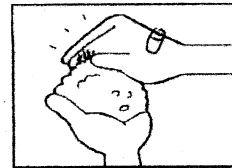
## 家庭で気をつけたい

# 夏場に多い細菌性の食中毒

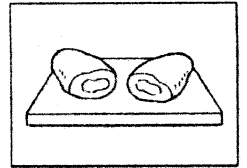
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉

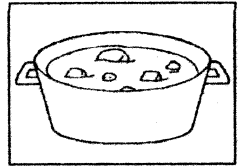


↑  
「ばい菌」を  
「はたき」も  
注意

↑  
室温で長時間  
放置した料理

↑  
「ハイパー菌」  
要注意

→  
「冷め」  
冷蔵庫へ



## 保健所からのお知らせです

令和6年度食育講演会 人生をおいしく食べよう ～簡単、美味しく、幸せに～

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや食を心豊かに暮らすためのヒントを学べます。

【講師】 山際生活デザイン研究所主宰 山際 千津枝氏

(料理研究家、栄養士、エッセイスト、テレビ、コメンテーターなど、多方面でご活躍中)

日時 6月26日(水) 14:30~16:00

開催方法 オンライン開催 (Web/会場: 藤沢市保健所)

※講師はWeb参加のため会場にお越しになりません

人数 Web参加50名、会場参加50名(先着順)

対象 藤沢市在住・在学・在勤の方

申込期間 5月31日(金)午前9時~6月19日(水)午後5時

申込方法 藤沢市HP「食育の推進」・電話・来所・FAX

※Web参加ご希望の方は必ず藤沢市HP「食育の推進」

からお申込ください。

※FAXの場合は名前・連絡先・年代を記入

申込・問合せ 藤沢市健康づくり課 電話(50)8430・FAX(50)0668

