

# 給食だより



平成27年6月

学校



## 6月の目標

よくかんで食べよう  
衛生に気をつけよう



梅雨入りの季節をむかえました。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して天気が不安定な時期です。体調も崩しやすくなりますので、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、これからの季節は食中毒が起こりやすい時期でもあります。体が弱っていると食中毒になりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

## 6月は食育月間です



毎年6月は食育月間です。ご家庭で「食育」を意識していますか？平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食育月間である6月に、毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

## 食中毒を予防するために...



夏場は気温・湿度も上がり、細菌性の食中毒（サルモネラ菌、カンピロバクター菌、腸炎ビブリオ菌など）が発生しやすく油断は大敵です。

予防で一番大切なのは、手洗いです。食事や調理の前、盛り付ける前、生肉、魚、卵にさわった後などには、石けんでしっかり手を洗いましょう。調理したものは、なるべく早めに食べ、調理の時には食品を十分に加熱するなど日ごろから気をつけるようにしましょう。

食中毒  
予防の  
キホン



## よくかんで食べよう

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。今年の標語は「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」です。「よくかんで食べる」とは、歯や口の健康を守ることに繋がります。かむことの大切さを知ってよくかむ習慣をつけましょう。

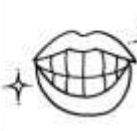
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### ★よくかむ習慣をつけるためのポイント

- ①かみごたえのある食品を取り入れる。(根菜、小魚、きのこ、いかなど)
  - ②素材の切り方を大きくする。
  - ③皮つきのまま使う。(りんご、じゃがいもなど)
- \*かむ回数は食べ物によって変わります。素材や調理法を工夫してみましよう！

### 給食で

茨城も食べよう



## レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。主な産地は坂東市・古河市・境町など県西部地区です。種類も「丸まっているレタス」と「丸まっていないレタス」があり、丸まっていないレタスはグリーンカールやサニーレタスなどです。旬は3~5月、10~11月の2回あります。