

6月給食だより

令和4年6月号
桜川市学校給食センター



梅雨に入り、蒸し暑くなる時期になりました。気温や湿度が上昇し、カビや食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防の基本は手洗いです。せっけんで手をよく洗い、食品の衛生管理に十分気をつけましょう。また、十分な睡眠（休養）、栄養、水分の補給を心がけ、体調管理に努めましょう。

6月は「食育月間」です

食育は「生きる上での基本」であり、知育・徳育・体育の基礎となります。食に対する知識、食品を選択する力など、正しい食習慣を身に付けることは、健康な心身や、豊かな人間性を育てていくために必要です。

子どもたちの食育は、ご家庭・学校・地域が連携して進めることが大切です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

✓食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 副菜 主菜 主食 副菜 (汁物) 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひかえめに！ みそ ソース しょうゆ 塩 だし
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。 水 みそ汁 カンパン レトルトカレー 魚 肉
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

みなさんは、虫歯のない健康な歯を保っていますか？歯の健康を守ることは、おいしく食事をするうえでとても大切です。また、丈夫な歯でしっかりかむことは、よく味わうことに繋がります。食後は歯磨きをし、虫歯のない、健康な歯を目指しましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



家庭で気を付けたい 夏場に多い細菌性の食中毒



ご家庭での食中毒を防ぐために、食中毒の原因菌を、食品の購入から調理、食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を意識しましょう。

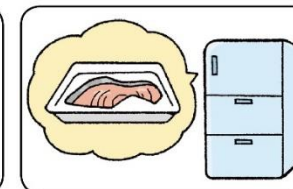
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



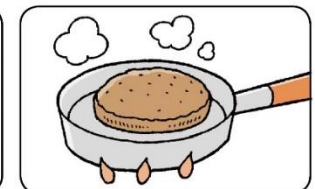
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心まで十分に加熱しましょう。

* 6月は地産地消ウィーク *

6月20日～23日の4日間は、地産地消ウィークです。この期間は、給食に桜川市産・茨城県産の食材を積極的に使用します。動画の配信、栄養メモを通じて食育指導を行う予定となっております。茨城の恵みに感謝し、地域の地場産物への興味・理解を深めるよい機会にしましょう。