



家庭数配付

八木が谷北小学校

給食室

6月の給食目標：よくかんで食べよう

歯と口の健康週間 6月4日～10日



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん



出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよ



くなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よ

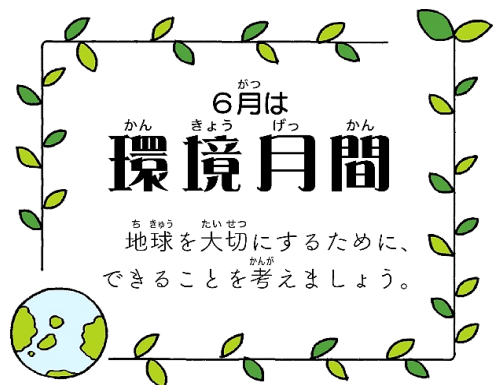
くかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことは味わうことにつながります。給食では、毎月「カミカミデー」を設けています。日々の給食をよくかむことはもちろん、カミカミデーの日は、特によくかむことを意識しましょう。



6月は環境月間

地球を大切にするために、できることを考えましょう。



自分でできることを

食品ロス削減

考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。また、家庭からも多くの食品ロスが出ています。料理を作るときは食べきれない分量にしたり、野菜の皮も使ってみるなどの工夫をしてみませんか。

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～

子供のうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたいたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。



私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子供の心身の成長にも深く関係するといわれています。

蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。