

給食だより 6月号

急に真夏のような暑さを迎えた5月。蒸し暑い日も多くなってきましたね。
6月はジメジメとした梅雨の季節がやってきます。私たちの体も『湿』の調節がうまくいかず、食欲が落ちたり胃が重苦しかったりと体調を崩しがちです。
また、湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあり、細菌性食中毒が発生する危険性が高まります。ご家庭においても食中毒予防について見直してみましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

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。



1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



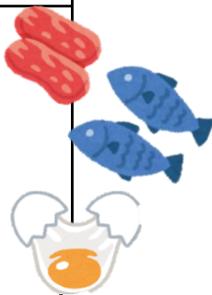
2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



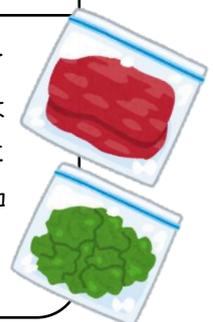
5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小わけにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10



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、食べすぎを防ぐ、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくするなどいいことが沢山あります。また、「素材は細かくしすぎない」「前歯を使って噛み取らせるものも入れる」「味付けは薄味にして噛んで味わって食べるようにする」「噛みごたえのある食材も取り入れる」など調理の工夫でやわらかいものだけでなく発達に応じて噛めるメニューも取り入れていきましょう。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。

噛むといいこと、4選

① 唾液の分泌を増やす→消化を助ける

唾液には、食べ物の消化を助ける働きがあります。唾液の量は、噛む回数にほぼ比例して、硬い食べ物を食べるほど多く出ます。逆に、やわらかいものばかり食べている、水分を取りながら流し込むように食べてしまうと、よく噛まないで、唾液の量を減らしてしまいます。薄味でもおいしく感じ、食材そのものの素材の味がわかるため、味覚の発達にもつながります。

② 歯やあごの発達の助けに

噛むことであごに強い力が加わると造骨作用が働き、歯がしっかり支えられます。噛む習慣がついていると下あごの骨が十分に成長しますが、やわらかいものばかり食べているとあごが小さくなり、永久歯が下あごのスペースに収まりきれないなどの弊害が出る場合があります。

③ 頭の働きをよくする

噛むとあごが動き、顔まわりの血管や神経が刺激されます。脳の血流がよくなって、集中力・記憶力アップにつながります。

④ 肥満の予防へ

よく噛んで食べると、血液中の血糖値や体温が上昇します。それによって、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

【今月の献立変更】

- ・ 1日 (土) ヨーグルト→プチももゼリー
朝おやつ 牛乳→麦茶
- ・ 3日 いんげんのごま和え
→ごまあえ
- ・ 13日 ブロッコリーのおかか和え
→キャベツのおかか和え
- ・ 17日 いんげんとオクラのおひたし
→小松菜と油揚げのおひたし
小松菜と油揚げのみそ汁
→オクラのみそ汁



歯をつくる食品

歯の基礎となるのは良質なたんぱく質、石灰化を助けるカルシウム。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。



歯の表面を整える食品

歯の表面に近いエナメル質や象牙質の土台となるのはビタミンAやビタミンCです。



歯の掃除をする食品

食物繊維が多く含まれている食べ物を食べることによって、歯の表面が掃除されます。

