



# 給食だより



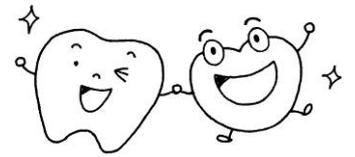
新座市立第四小学校  
校長 梅田 竜平  
栄養士 庄司真名実

## 6月の給食目標：よくかんで食べよう。

私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食事をしていますが、「かむ」ということは、食べ物を飲みこめる大きさにするだけではなく、他にも大切な働きがあります。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。

また、6月4日（火）から10日（月）までは「歯と口の健康週間」です。歯が悪くなると、食べ物をおいしく食べることができなくなります。小学生のうちから、歯を大切にしましょう。

6月4日～10日は



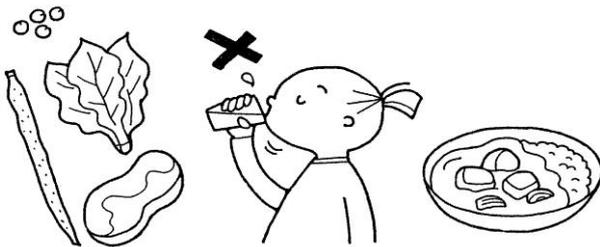
歯と口の健康週間

### 【よくかむことの効果】

- ★だ液が出るので、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ★だ液の働きによって、むし歯を予防します。
- ★脳の中の満腹中枢が刺激されるので、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、脳が活性化します。



### かむ回数を増やすために



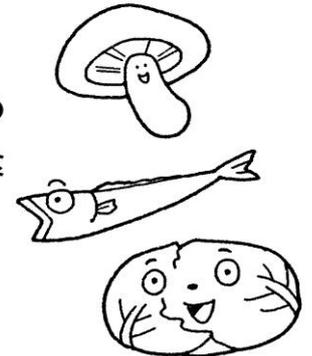
かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

### かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



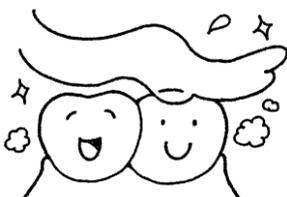
### 【保護者の方へ】

学校給食では、かみごたえのある食品も使用するようになっています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、小魚などのかたいもの、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、大豆などを積極的に取り入れるようにしていただければと思います。

### 【だ液の働き】

よくかむほど、だ液が出ます。だ液は体により働きがたくさんあります。

食べかすを落とす。



消化を助ける。



味を感じる。



菌の増殖をおさえる。



# 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、生きる上でとても大切なことです。生涯にわたって健康に過ごすために、今月は「食」について意識し実行できるように、日常生活の中から見つけてみましょう。

【家庭でできる食育】 例えば、以下のようなことを心がけてみましょう。

朝食を食べる習慣をつける。



苦手なものでも、ひとくち食べてみる。



よくかんで、ゆっくりと食べる。



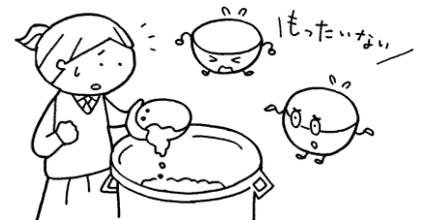
食事の準備や片付けを手伝う。



家族で食事をする。



食材の無駄を減らすようにする。



## 食中毒に気を付けましょう。

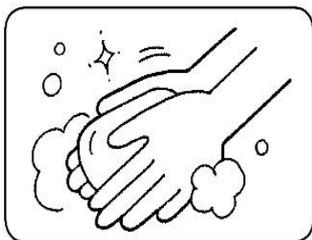
気温や湿度が高くなるこの時期には、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも「調理や食事の前には、きちんと手洗いをを行う」、「温度の管理をする」、「しっかりと加熱調理をする」などで、食中毒を予防しましょう。

### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

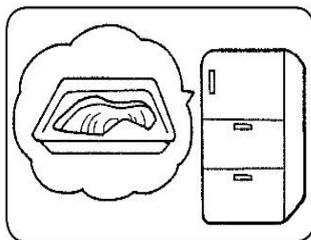
つけない

増やさない

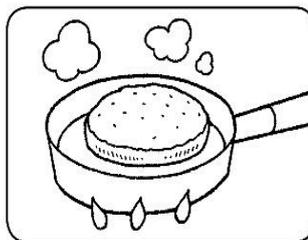
やっつける



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。

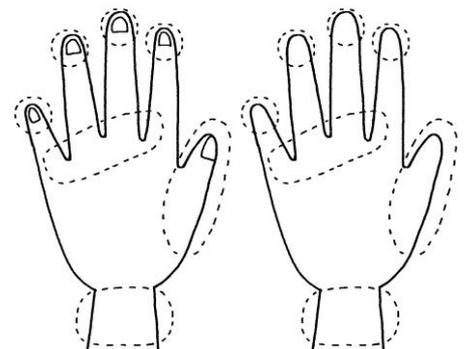


食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

## 洗い残しの多い部分



手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。