

給食だより

令和6年度 6月号

氷見市学校給食センター

梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(温度管理と早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。



6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物であり、食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

毎日の食生活を振り返って、チェックしてみよう!

1



朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2



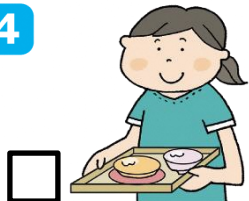
好き嫌いをしないで食べていますか?

3



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4



進んで食事の準備や後片付けをしていますか?

5



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

6



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

7



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

6月4日~10日は歯と口の健康週間



よくかんで食べることは、食べ物の消化や吸収をよくしたり、脳の働きを活発にしたりするなど、健康と密接な関係があります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

歯が丈夫だと言われていた卑弥呼。一回の食事で約4000回かんでいたと言われています。これは現代の6倍以上にあたります。よくかむことによる8つの効果を「卑弥呼の歯がいーぜ」の標語にそって紹介します。



肥満予防

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



味覚の発達

よく味わうことで、食べ物の味がより分かる。



言葉の発音

口周りの筋肉が発達して、発音が良くなる。



脳の発達

脳にたくさんの血が流れ、脳の働きを活発にする。



歯の病気の予防

だ液がたくさん出て、虫歯や歯茎の病気を予防する。



がん予防

だ液には、がんの発生を抑制する成分が含まれている。



胃腸快調

小さくかみ砕くと、食べ物がだ液とよく混ざり、消化を助ける。



全力投球

力を出すときに歯を食いしばることで、力がわく。



今月の「味めぐり」

6月「岩手県」



岩手県は、日本の中で北海道の次に面積が大きい都道府県です。昔、岩手県と青森県にまたがる南部地方は「ごま」の名産地でした。今回の給食では、鮭にごまをまぶした南部焼きが登場します。