

# 6月ぱくぱく



発行：令和6年5月  
小林東方学校給食センター

6月は梅雨の季節です。梅雨時期は雨が降って気圧が下がり、体調を崩しやすい季節になります。晴れている日は気分も上がりますが、曇っていたり、雨が降っていると気分も下がりがちになります。バランスの良い食事や手洗い・うがい、質の良い睡眠を心がけましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間でしっかりして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



## よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

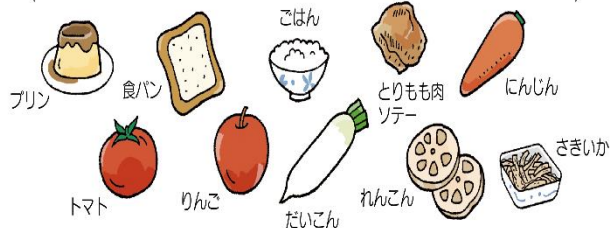
よくかむことは  
よく味わうこと



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、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## 現在の食事は噛む回数が減っている！？

食品の噛みごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

昭和初期の食事は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。

現在の食事は加工した食べ物や油が多く使われていて、やわらかく口当たりのよい食品が多いため、噛む回数が減ってきています。しっかりと噛む意識をしましょう。

今から夏に向けて気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が発生しやすくなります。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で急激に増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく火を通すことが大切です。



### 嬉しいコメントありがとうございます！

きれいなものがいっぱい食べましたおいしかったです。  
みなみ小1年 児童

マーボーはるさめがおいしかったです。  
幸ヶ丘小5年 児童

いつもおいしい給食をありがとうございます。給食で納豆サラダがとてもおいしいと娘から聞き、家でもよく作るようになりました。もうすぐゴーヤの季節ですね。ゴーヤサラダが大好きな娘がとても楽しみにしています。

南小4年 保護者  
きりとり

いつもおいしい給食をありがとうございます。東方給食センターの給食を食べるといつも元気が出ます。今年もおいしい給食をよろしくおねがいします。

永久津小5年 児童

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しく下さい。

( ) 学校 ( ) 年 お名前 ( )

.....

.....

.....

.....