



給食だより

令和6年 6月
西都市学校給食センター

6月は、気温が高くじめじめしているため、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい季節です。

食中毒を防ぐために、私たちにできるポイント、「食中毒の3原則—つけない・ふやさない・やっつける」を知っていますか？

- ・つけない…手をあらう
- ・ふやさない…低温で保存する
- ・やっつける…加熱調理

正しい手の洗い方を見て
自分の手洗いを見直そう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

よくかんで食べよう～口は命の入り口・心の出口～

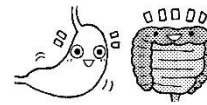


「口」は命を支える活動の入り口です。「口や歯」の健康を守るために、日頃からしっかりと噛むことが大切です。しっかりと噛むことは、口や歯の機能を高め、全身の健康維持につながります。そして、よく噛むことで気持ちが落ち着き、ストレスが和らぐということもわかっています。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。いつまでも自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかむとからだによいことがたくさんあります!!

消化・吸収を助ける



むし歯予防



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



急いで食べようとして、あまりかまずに飲み込むと、食材がそのまま胃に流れるので、胃腸に負担がかかり、腹痛を起こすこともあります。

また、よくかむことで脳に刺激を与え、脳の働きを活発にしてくれます。食事の時に耳の上あたりのくぼみを触ってみてください。かむたびに動いているのがよくわかりますよ。

かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。給食でもかみごたえのあるメニューや、歯の材料になるカルシウムたっぷりのメニューも登場します！よくかんで食べましょう。



6月は食育月間です

食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。

この機会に、食に関わる本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、ぜひご家庭でも食に関心をもつための取り組みをしてみたいと思います。



※6月10日(月)～6月14日(金)は、残食調査・喫食状況調査を行う予定です。調査の結果は、今後の献立作成、食育指導に役立てていきたいと思っております。