

きゅうしょく

# 給食だより

がつごう  
6月号

令和4年6月1日  
板橋区立中根橋小学校  
給食室

そろそろ梅雨入りが気になる頃になりました。気温と湿度が高く蒸し暑い日が続くと、体の調子がすぐれないことがあります。この季節の食事は、子どもたちの心と体の健康に大きく影響します。6月の食育月間に合わせて、ご家庭の食生活を見直してみましょう。

また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。一定のリズムでよくかんで食べることは、体の機能向上と心の安らぎにも関与しています。ご家庭でも、食事の時にはよくかんで食べるよう声かけをして、子どもの歯の健康を守りましょう



## 6月4日からと口の健康週間です！ よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果

### 1. 消化を助ける

よくかんで食べると、だ液とよく混じり、食べものが小さくなって胃で消化されやすくなります。

### 2. 肥満を予防する

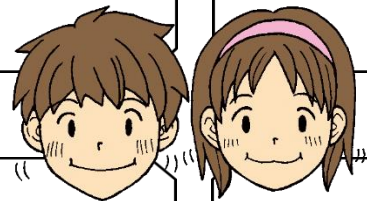
よくかんで食べると、脳の満腹中枢が働き、満腹感を得やすくなるため、食べすぎやエネルギーオーバーを防ぐことができます。

### 3. 脳の働きを活性化

よくかんであごや口の筋肉を動かすと、顔の周りの血流がよくなり、脳の働きが活発になるといわれています。

### 4. むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



記憶力・集中力アップ!

食べすぎ防止!

もぐもぐとよくかんで食べて

歯と口を健康にしよう!

きゅうしょく **給食で** ちから **かむ力アップ**

「歯と口の健康週間」には、にんじん、ごぼう、きのこや、丸ごと食べるししゃもなど、大きくあごを動かして食べるかみごたえのある食材を使用した給食を出します。よくかむことを意識して食べてください。

ご家庭でも、食物せんいの多い海藻やきのこ類、そして筋繊維のしっかりした鶏肉や豚肉など、かみごたえのある食品を取り入れて、かむ回数を増やすための食事を心がけましょう。

いたい・くるしい

しょくちゅうどく **食中毒が増える時期です!** じき

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めてください。

#### サルモネラ

おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーです。買い物したら、なるべく早く冷蔵庫に入れて取り扱いに注意しましょう。

#### ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま、あじ、いかなどの魚と加工品が原因です。唇や舌にピリピリと刺激を感じたら、食べないようにしてください。

#### カンピロバクター

とり肉が原因となることが多いです。食品を十分に加熱し、まな板や包丁などの調理器具も殺菌しましょう。

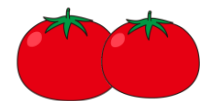
#### 腸管出血性大腸菌

O157がよく知られています。食品の十分な加熱をすることや、生肉などを食べないように注意することが必要です。

しょくちゅうどくよぼう **食中毒予防の基本は手洗いです** てあら



## 6/29 とれたて村給食の日



とれたて村給食とは、板橋区と交流のある地域の農産物を使用した給食のことです。6月は、山形県最上町の農家さんが育てたトマトを使用した西湖豆腐（トマト入りマーボー豆腐）です。楽しみにしててください。