



6月 給食だより



北空知圏学校給食センター

6/4~6/10



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫な歯と口を保つためには、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

 むし歯を予防する	 肥満を予防する	 あごの発達を助ける	 味覚の発達をうながす	 栄養の吸収がよくなる
--------------	-------------	---------------	----------------	----------------

だ液(つば)の働き

だ液ちゃん。いつでも口の中において、みんなのからだを健康に保つために働いているよ。かみごたえのある物が大好き！でも、飲み物で流し込む食べ方をするとあまり活躍できないので、残念に思っているよ。

1 お口の中からだ液です！

2 食べ物をのみこみやすくするお手伝いをするよ

3 さらに虫歯を予防したり

4 何より食べ物の味がよくわかっておいしく感じるよ！

◎ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう。

暑くて湿度の高い時期は、食中毒に注意!!

6月に入ると雨の日も多く、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り体調を崩しやすいときです。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など、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。6月頃から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(早めに食べる)、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。

① 菌をつけない 	② 菌を増やさない 	③ 菌をやっつける
--------------	---------------	---------------

食品の適切な管理について知ろう(冷蔵庫編)

<p>冷蔵室 (2~5℃) 冷蔵室では卵や豆腐、油揚げなどの食品や、牛乳・乳製品、飲み物等を保管できます。開封した調味料も、冷蔵室に保管すると、腐敗や食中毒のリスクを下げることができます。</p>	<p>買ったものを、すぐしまっただけで、食中毒のリスクが下がります。すすんでお手入れしましょう。</p>
<p>チルド室 (0℃) 肉や魚等の切り身はすぐにチルド室にしまいましょう。</p>	
<p>野菜室 (3~7℃) ただし、夏野菜を入れると冷えずすぎて悪くなるので、新聞などに包みましょう。</p>	
<p>冷凍庫 (-20~-18℃) 冷凍食品は溶ける前にしまいましょう。買い物の後は、寄り道しないで帰りましょう。</p>	