

給食だより 6月

日光市立大沢中学校

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に子供たちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です！



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の「食中毒」

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の3原則

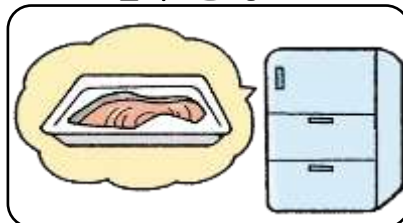


つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。



～今月の地産地消食材 きゅうり～



品種改良やハウス栽培などで、1年中栽培されていますが、夏が旬です。90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。夏の暑い時期には、水分補給の役割も果たしてくれます。全体的に緑色があざやかで、小さなトゲが痛いぐらいのものが新鮮です。