

給食だより

〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・ただししいせいでよくかんでたべよう。

中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

いよいよ梅雨の季節ですね。これから夏に向けて気温も高くなり、じめじめとした日が多くなります。こんなときは体調をくずしやすく、食中毒をおこす細菌も大かつやくします。食生活に気をつけ、身のまわりもせいけつにして元気にすごしましょう。



～食中毒に注意しよう～



こんなところも わすれずに！



手の甲や指と指のあいだ



つめのあいだ



親指のつけね



手首

◆ みなさんができる最大の予防は手洗いです ◆

手洗いでは、手のひらだけではなく、手の甲や、指と指の間、手首や親指など、意識して洗わないと忘れてしまったり、汚れが十分に落ちなかったりする場所もあります。また、水で簡単に洗っただけでは、手のシワの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出てくるため、かえって洗う前より菌が多くなってしまいます。みなさんができる最大の予防は手洗いです。石けんでていねいに手を洗いましょう。

よくかんで食べていますか？

よくかむと
こんな効果が！

現代の食生活は、やわらかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果「かまない子」「かめない子」が増えてきています。「かむ」ことを、もう一度見直しましょう。



しょうか
消化をよくする



イライラをおさえる。



むしば
虫歯を防ぐ。



のう
脳を活発にする。



た
食べすぎを防ぐ。



～今月の地場産物食材

たまねぎ～



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜です。にらやねぎ、にんにくと同じゆり科のなかまです。生のたまねぎは、ちょっとにおいがしてからいですが、長くといためると甘いたまねぎに変わり、料理をととてもおいしくします。