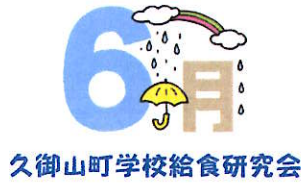


給食だより



6月4日~10日は
歯と口の健康週間
です

『ひみこのはがーせ』
よくかんで食べる...

ひみこのはがーせ

- ひ: 肥満予防 (Obesity prevention)
- み: 味覚の発達 (Development of taste)
- こ: 言葉の発音 (Speech articulation)
- せ: 全力投球 (Full effort)
- の: 脳の発達 (Brain development)
- い: 胃腸快調 (Stomach and intestines in good health)
- か: がん予防 (Cancer prevention)
- は: 歯の病気予防 (Prevention of dental diseases)

よくかんで食べると、肥満予防や脳の発達など、たくさんよい効果があります。歯と口の健康のため、よくかんで食べる・かみごたえのあるものを食べる・食後に歯をみがくなど、自分にできることを実践しましょう。

歯を大切に

歯は、ほとんどがカルシウムという栄養素でできています。歯を大切にするためには、カルシウムだけでなく色々な栄養素が必要です。好き嫌いせず、色々な食べ物をよくかんで食べるようにしましょう。

カルシウム (Calcium) / ビタミンA・ビタミンC (Vitamins A & C) / ビタミンD (Vitamin D)

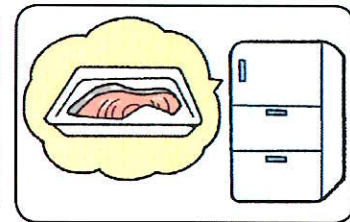
家庭の食中毒

もうすぐ梅雨の季節です。湿気が多く、ジメジメとした気候が続くと、食中毒を引き起こす細菌が増えています。家庭での食中毒を予防するためには、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」、「ふやさない」、「やっつける」ことが大切です。



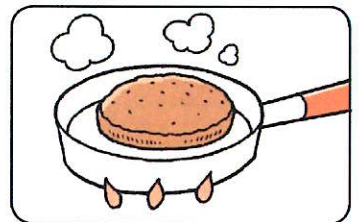
つけない

手には細菌がいます。石けんで手洗いをしましょう。



ふやさない

食品の購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



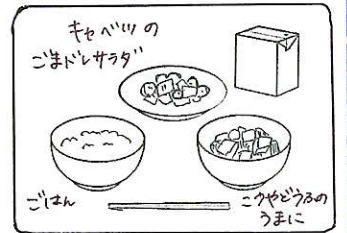
やっつける

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。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすため、学校でも「食」について学んでいきます。

6月に紹介する減塩のコツは、「うま味を生かす」です。6/19(月)に登場する「ごまドレサラダ」には、すりごまの他にねりごまも使っています。ごまのうま味を味わって食べましょう。



ごまドレッシング(4人分)
サラダ油 小さじ2・しょうゆ 小さじ1
さとう 小さじ1・酢 小さじ1・ねりごま 小さじ1
すりごま 大さじ1をまぜて好みの野菜にかける

6/19(月) 食塩相当量: 1.6g