

6月給食だより

令和8年6月号
日の出町学校給食センター No.3
☎ 042-597-3414

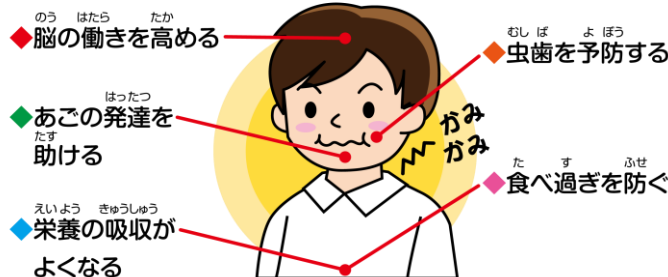
安全に楽しく食べるために

食べることは当たり前のことですが、自分の食べ方について考えたことはありますか。食べる時間が短いときなど、よくかまずに食べていませんか。かまずに食べるとのどに詰まらせてしまうことや、胃の中で十分に消化できずにお腹が痛くなることなどが起こります。かたい食べ物でもやわらかい食べ物でも、いつもより多くかむことを意識して食べてみましょう。

健康な体づくりはよくかむことから！

よくかんで食べることは、安全に食べられるだけでなく、脳の働きを高めることや、あごの発達を助けることや、虫歯を予防することなどの良いことがあります。また、唾液が分泌され、よく味わって食べることができます。

「よくかむ」ことで得られる効果

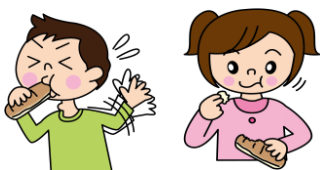


よくかんで食べるためにできることをやってみましょう！

●準備を早くして、食べる時間を長くする



●急がずに、ゆっくり食べる



●口の中に残っている食べ物を飲み物で流し込まない



●食べ物を飲み込もうと思ったときから、10回くらいかむ



●ふざけながら食べない



●かみごたえのある食べ物を意識しながら食べる



食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。原因物質や症状はさまざま、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。「食中毒の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

以下のことに気をつけましょう。

食中毒予防の三原則

付けない	増やさない	やっつける
●手をきれいに洗う。 ●野菜や果物は流水で洗う。 ●調理器具は清潔なものを使用する。 ●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。 ●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。	●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。 ●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。	●加熱が必要な食品は、中心部まで中心温度75℃1分以上加熱する。 ●生肉や魚を切った包丁・まな板は、きれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

《手洗いの方法》

給食の前に手を洗っていますか？

せっけんを使い、30秒間しっかりと洗って、汚れや菌を落としましょう。



HPはこちら



日の出町学校給食
おたのしみの日はこちら

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養素の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、

食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月

「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

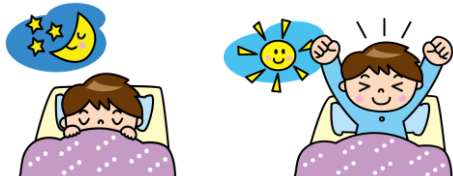
食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」をしていく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

●早寝・早起き・朝ごはんを、

規則正しい生活リズムを作りましょう。



●みんなで食卓を囲み、

食事を楽しみましょう。



6月21日は夏至の日です！



夏至は、太陽が最も高い位置まで昇る日で、昼の長さが最も長くなる日です。夏至と聞くと、暑さが本格的になるイメージを持つ人もいますが、気温が高くなり、熱中症対策が欠かせない日があります。しかし、この時期は梅雨と重なるときでもあり、日差しが少なく、雨でひんやりと感じる日もあります。このような状態を「梅雨寒」と呼び、まるで春先に戻ったような気候になることもあります。また、日ごとや朝晩の寒暖差によって体調不良になりやすいため注意が必要です。生活リズムを見直すことや、脱ぎ着しやすい服装にすることや、こまめな水分補給をこころがけることが大切です。

夏至の日におすすめの野菜

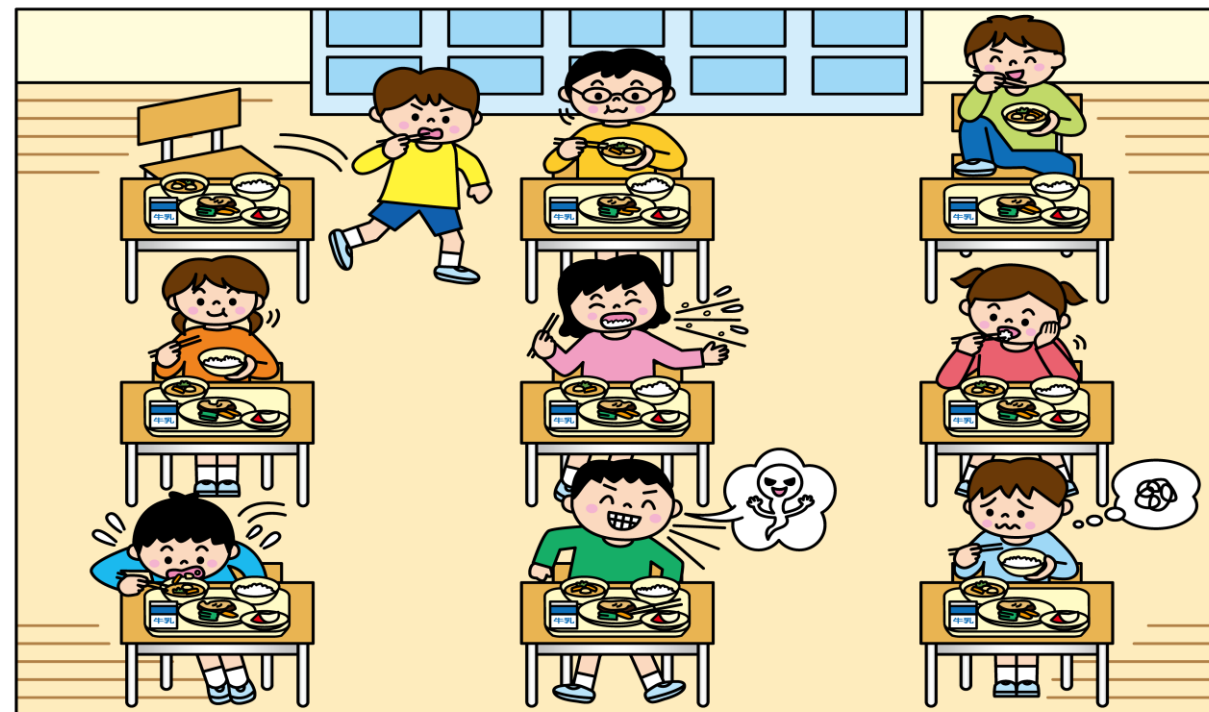
夏至の日には冬瓜を食べることがあります。冬の瓜と書いて冬瓜といいますが、夏が旬の野菜です。

冬瓜は冬にとれますが、時間をかけて追熟させることで食べられるようになります。水分が

多く含まれているため、初夏をのりきる代表的な食材です。煮物やスープに入れるのがおすすめです。



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をイスにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ **Q1**



Q2 ②

(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないで、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)