

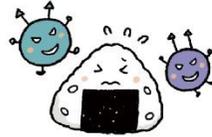
給食だより

6月



銚田市立銚田学校給食センター

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



今月は
食育月間

合言葉は **おいしいな**

「料理をする」「好ききらいをせずに食べる」「食事のマナーを身につける」…など食にまつわることはすべて食育につながります。これを機会に家族や学校で食生活を見直してみましよう。

- お** おはよう、ごはんを食べましょう。
- い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう。
- し** しっかり野菜を食べましょう。
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう。
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう。



給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL34-9077

今月の給食のポイント

○よくかんで食べよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ぶなしめじ・ごぼう・小松菜・ちんげんさい
白菜・水菜・さつまいも・メロン

★行事給食★

銚田の日献立 (A献立: 2日, B献立: 1日)

ハヤシライス・牛乳・コーンサラダ・メロン



かみかみ献立 (A・B献立 6日)

ごはん・牛乳・軟骨入りつくねおろしソース・かみかみサラダ・なめこ汁・青りんごグミ

銚田の日献立 (A・B献立: 15日)

ごはん・牛乳・海藻サラダ・銚田の新じゃがカレー



6月6日は「銚田市メロンの日」です

皆さんにもっとメロンを食べて、好きになってもらいたいという想いから、2016年6月に「第2回全国メロンサミット in ほこた」が開催されました。そこで銚田市は、出荷最盛期を迎える6月6日を「銚田市メロンの日」とすることで決定しました。給食では3日 (Aブロック) と2日 (Bブロック) に「JAほこたとJA茨城旭村より無償でいただいたメロンを提供します! 銚田の美味しい恵みに感謝していただきます。」



「6」の数字をメロンの形とツルに見立てています!

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体によい動きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。