

食育だより

6月



銚田市立銚田南中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



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。 |

今月は食育月間です

6月は食育月間です。「料理をする」「好き嫌いをせずに食べる」「食事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せんか？



合言葉は **おいしいな**

- 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 TEL 34-9077

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・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・小松菜・ちんげんさい・水菜

★行事給食★

かみかみ献立 (A・B献立：4日)

ミルクパン・牛乳・チキンの竜田揚げ・かみかみサラダ・ミネストローネ・青りんごグミ



銚田の日献立 (A献立：6日、B献立：5日)

ハヤシライス・牛乳・コーンサラダ・メロン

銚田の日献立 (A・B献立：26日)

ごはん・牛乳・かきあげ・水菜と枝豆のサラダ・ふるさと汁



6月6日は銚田市メロンの日



銚田市はおいしいメロンがたくさん作られ、**26年連続でメロンの生産量が日本一**です！皆さんに「もっとメロンを食べて、メロンを好きになってもらいたい」という思いから、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**」としています。

給食では、5日 (Bブロック) と6日 (Aブロック) に、**JA茨城旭村、JAほこたより無償でいただいたメロンが提供されます！**

銚田市のおいしい恵みに感謝をしていただきましょう！

「6」の数字をメロンの形とツルに見立てています！



気を付けよう！夏場に多い食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに污染された食品を食べることで感染し、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。気温や湿度が上昇すると、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。

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で、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事です。

