



給食だより

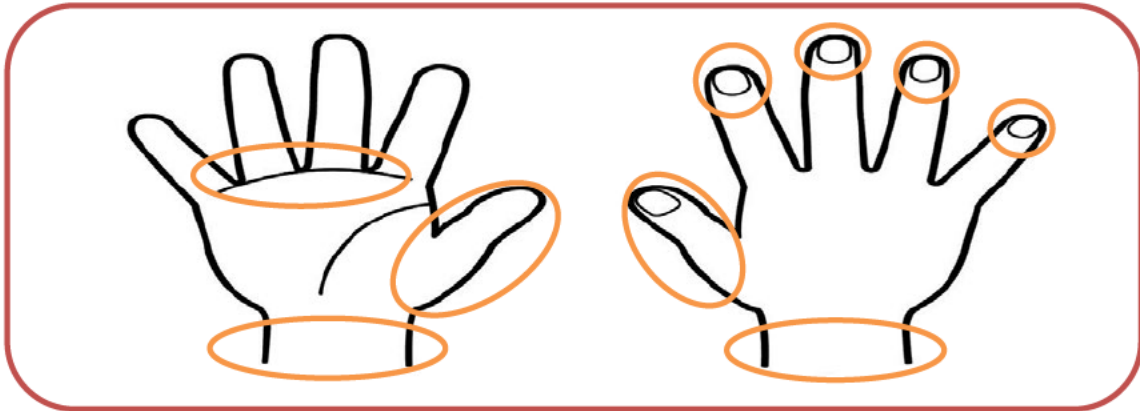
6月号



梅雨の時期がやってきました。湿気が多いこの時期は、細菌が活動しやすく「食中毒をおこしやすい」季節でもあります。一人一人が気を付けて、食中毒防止をしていきましょう。

食事前にはしっかりと手を洗おう！

みなさんは、食事前にせっけんを使ってしっかりと手洗いをしていますか？
きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。それは、指と指の間や、
つめ、親指などです。手洗いをすることは、目には見えない汚れやばい菌を落とすために
とても大切なので、洗い残さないように気を付けて洗いましょう！



丸のついているところが、洗い残しの多いところですよ。
特にこの部分に注意して、手洗いをしましょう！



また、手には様々な雑菌がついているので、次のような時は必ず手を洗うようにしましょう。

- ☆配膳を始める前
- ☆生の肉や魚などを扱う前後
- ☆トイレに行ったあとや、鼻をかんだりしたあと
- ☆動物に触れたりしたあと
- ☆調理を始める前、食事の前など



6月は食育月間です！！

～おすすめの食習慣～

よくかんで食べよう！

よくかむと、体に良いことがたくさんあります。
よくかむことで満腹感が得られ肥満防止になるほか、
だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、
だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して虫歯予防
になったりします。また、あごの筋肉を動かすと
脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするといわ
れています。
普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう！



☆よくかむことの効果☆

肥満防止

まんぷくだ!!

消化吸収がよくなる

虫歯予防

脳の働きが活発になる

かみごたえのある食品を取り入れよう！
かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ
のみこめない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかり
している肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。