

6月 給食だより



本渡給食センター

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はっきり
ぜ ぜんりょくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が がよぼう がん予防	は はびようき 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳	ヨーグルト
小魚	こまつな
納豆	



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。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に、「食」について学んでいきましょう。

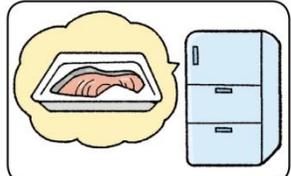
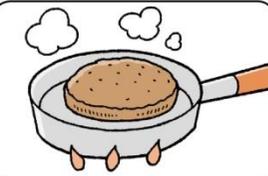


家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような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」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<p>つけない</p>  <p>手には雑菌がついていきます。石けんでしっかりと手洗いをしましょう。</p>	<p>増やさない</p>  <p>食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。</p>	<p>やっつける</p>  <p>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。</p>
---	--	--



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p> 	<p>消化を助ける</p> 	<p>味を感じる</p> 	<p>菌の増殖を抑える</p> 	<p>歯の表面を修復する</p> 
---	---	--	---	--

