

6月号 給食だより

令和2年6月18日(木)
御船町学校給食センター
学校栄養職員 松岡るり子

ジメジメムシムシ梅雨の季節になりました。食中毒菌は気温の上昇とともに活発に増殖します。食べ物がいたんでいても、見た目やにおいではわからない場合があります。食べ物の保管や残り物の利用には気をつけましょう。また、汚れた手から体内に細菌やウイルスが侵入します。食事の前にはしっかり手を洗いましょう。濡れた手にアルコールを吹きかけても殺菌の効果はありません。清潔なハンカチで水気を取り、かわいた手に使用するようにしましょう。

～今月は「食育月間」です～

？ 食育って何でしょう ？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

強い歯で
しっかり
かもう



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

<お知らせ>

先日テレビで放映されましたが、御船ライオンズクラブより馬肉の贈呈がありました。馬肉は高木の千興ファームより加工、納品していただきます。6月は「さくらごはん」7月は「馬すじカレー」に使用予定です。馬肉は高たんぱく質、低エネルギーで注目の食材です。みんなに喜んでもらえるようおいしい馬肉料理を作りたいと思います。

