



6月給食だよ!



令和4年5月27日発行

あっという間に春が過ぎ去り、紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。この時期は気温・湿度がともに高く、食欲も落ちて体調を崩しやすくなります。喉の渇きを感じた時だけでなく、こまめに水分補給を行い、バランスのよい食事を心がけましょう。また、じめじめと湿度があがり、食中毒などの細菌が繁殖しやすくなります。体調、衛生管理には十分に気を付けて、毎日元気に過ごしましょう!



6月4日~6月10日「歯と口の健康週間」

6月4日~6月10日の1週間は、歯の健康について考える『歯と口の健康週間』です。



《6月4日はむし歯予防デー》



乳歯はむし歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。乳歯はむし歯になりやすいため、日々の丁寧なケアが必要です。大人になっても健康な歯を保つために、食後の歯磨き習慣を付けましょう!

バイ菌に負けない丈夫な歯を作るためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。

むし歯予防のために、カルシウムが多い乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いきのこ、歯の土台を作るたんぱく質が多い卵や肉、エナメル質を強化するビタミンAが多い緑黄色野菜など、バランスの良い食事を心掛けましょう!

虫歯を作らない食べ方

- ①規則正しい食生活をする。
- ②お菓子などをだらだら食べずに、時間を決めて食べる。
- ③適度に硬く、食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- ④清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

旬の野菜【さやいんげん】



夏に必要な栄養素たっぷりの緑黄色野菜で、旬は6~9月。成長が早く、1年に3回収穫できることから『三度豆』とも呼ばれています。

抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンCをはじめ、エネルギー代謝を助けるビタミンB群や食物繊維、他にもたんぱく質やアスパラギン酸といった栄養素がバランス良く含まれ、疲労回復や夏バテ防止、代謝促進効果、肌荒れ防止などの効果が期待されます。

新鮮なものは全体が細くまっすぐでハリがあり、手でしならせると「ポキッ」と折れます。

色鮮やかでシャキッとした歯ごたえのさやいんげんは、サラダや和え物、煮物や炒め物、料理の彩りなどと色々な場面で活躍してくれます。

給食でも和え物や汁物など大活躍します!旬の美味しいさやいんげんを、ご家庭でも味わってみませんか?

◆食中毒に注意!!◆



これからの季節は食中毒の発生が心配されます。食中毒予防の基本は『つけない』『増やさない』『やっつける』です。ご家庭でもちょっとした対策で、食中毒を防ぐことができます。

●細菌を付けない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに手洗いをする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ

常温での保存は細菌が増殖するのでNG。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌は加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べましょう。特に、肉や魚は十分に加熱しましょう。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使って消毒・殺菌しましょう。

※食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱、すみやかに食べるように心がけましょう!