

給食だより

気温が高い日が続き、夏の季節が少しずつ近づいてきています。この時期は食中毒の流行りやすい時期です。細菌やウイルスは皆さんの身の回りに潜んでいます。感染症や食中毒の予防である手洗いをしっかり行い、予防していきましょう。

そして、今月は「歯と口の健康週間」があります。食べものをよく噛んで食べることは、体を健康に保つためにとっても大切なことです。給食の時間やおうちの食事で、よく噛んで食べることを意識できるといいですね。

6月の献立について

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しています。「歯と口の健康週間」を意識し、噛みごたえのある食品を取り入れています。

6月6日 行事食 「歯と口の健康週間」

この日の献立は、ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ・五目きんぴら・わかめスープです。もともと6月4日を「6（む）」、「4（し）」と読めることから「虫歯予防デー」としていたのが始まりです。いつまでも健康な歯と口でいるためには、噛みごたえのあるものを、よく噛んで食べることが大切です。噛みごたえのあるものとは、固いものや繊維が多いもの、水分が少ないもの、よく噛まない飲みこめないものです。

この日は、ちくわ・ごぼう・こんにゃく・えのきたけ・わかめなどの、噛みごたえのあるものが入っています。よく噛んで食べましょう。

6月18日 新献立「野菜入りスタミナ丼」

スタミナとは、長時間疲れずに動き続ける力です。スタミナのつく食べ物として豚肉、にんにく、たまねぎ、にらを使っています。

中学校給食献立コンクールで中学生が午後も頑張ろう！というねらいで考えた献立です。

6月20日 新献立「生揚げのスープ」

「生揚げのスープ」は、新しい献立です。

生揚げは、豆腐を油で揚げて作ります。豆腐は大豆からできているので、生揚げには大豆の栄養がたくさん含まれています。大豆は畑の肉といわれるように、大豆からできた生揚げには、体を作るもとになる働きがあります。

この日のスープは、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜などの野菜がたっぷり入った中華スープに生揚げを入れました。

○6月28日 行事食 「川崎市100周年お祝い献立」

この日の献立は、ごはん・牛乳・かつおのたつたあげ・梅きゅうり・お祝いすましじる・川崎育ちのなしゼリーです。

川崎市は、1924年7月1日に生まれました。今日は、川崎市が生まれて100年目を記念したお祝い給食です。川崎市は、今から約250年前（江戸時代）から梨の栽培が盛んになり、関東の一大名産地となりました。川崎の梨で作った梨ゼリーをみんなで味わって、お祝いしましょう。



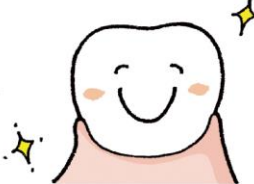
○給食で使っている季節の食品

えだ豆 キャベツ きゅうり 新じゃが芋 トマト にんにく ピーマン あじ かつお

よくかんで食べることは、体によい働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

<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>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。</p> 
<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る