

6月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成28年6月1日

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

食べものを噛む、味わう、飲み込むといった動作の上で重要な役割を担うのが「歯」です。食べものを前歯で噛みきることや、奥歯で砕いたりすり潰したりして食べものを細かくすることで飲み込みやすくしています。また、食べものにはかたい、柔らかいなど様々で、噛むことで食感を味わうことができます。

歯は、生涯付き合っていく大切なものです。子どものうちから「よく噛む練習」や「歯磨きなどのケア」をしましょう。

【よく噛むことの効果】

- ・むし歯予防…唾液がよくでて、口の中をきれいにし、歯を丈夫にします。
- ・胃腸の働きを促進…食べたものが消化されやすくなります。
- ・肥満の予防…脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。
- ・脳の働きを活発にする…あごを動かすことで、脳の働きが高まります。
- ・味覚の発達…食べ物の本来の味が、よくわかるようになります。



〈給食のかみかみメニュー〉

- | | |
|--------------|---------------|
| 6日 糸昆布の炒り煮 | 9日 かみかみサラダ |
| 7日 いかリングフライ | (さきいかが入っています) |
| 8日 れんこんのきんぴら | 10日 たこボールスープ |

むし歯を防ぐ食生活で8020

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



夏場におきやすい食中毒にご注意を！

もうすぐ梅雨の季節です。梅雨になると湿度が高く蒸し暑い日が続きます。湿度が高くなると、細菌が増えやすくなり、食中毒の危険性が高まります。給食を食べる前には手を良く洗い、清潔なハンカチでふきましょう。また、家庭でも衛生面に注意しましょう。

食中毒予防のキホン



6月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・にんじん	(千葉県・茨城県)
・キャベツ	(石巻市・千葉県)
・たまねぎ	(群馬県・愛知県)
・じゃがいも	(長崎県・茨城県・千葉県)
・チンゲン菜	(宮城県・茨城県・群馬県)
・きゅうり	(石巻市)
・かぶ	(石巻市)
・みずな	(群馬県・宮城県)
・メロン	(茨城県)
・さくらんぼ	(山形県)
・びわ	(千葉県)