



給食だより

あきる野市学校給食センター



今月の給食目標

手をきれいに洗い、清潔を心がけよう



そろそろ梅雨の季節です。夏も近づきこれからは気温と湿度が高くなってきます。

これから増えてくるのが食中毒です。食中毒は腹痛や下痢、嘔吐などの症状があり、最悪の場合は命に関わることもあります。食中毒菌は私たちの身近にもいます。手や髪の毛にもついています。食中毒予防には手洗いが有効です。せっけんを使ってすみずみまできれいに手を洗いましょう。



* 食中毒予防のための3つのポイント *

「つけない」「増やさない」「やっつける」

* 歯と口の健康週間 *

6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康について見直してみましょう。

歯は食べ物を食べる時に必要で大切なものです。みなさんは食事のときによくかんで食べていますか？現代では食事の時間が短かったり、あまりかまなくても食べられるやわらかい料理が増えたりしているため、弥生時代（約3000～1700年前）と比べるとかむ回数が6分の1程度に減っているそうです。弥生時代は、干し魚や木の実、玄米など固い物をたくさん食べていたので、たくさんかむ必要がありました。かむ回数が少ないとあごが十分に発達できず、小さなあごでは歯が正しい位置に並びきらないので歯並びが悪くなってしまいます。またよくかまないとだ液があまり出ないので、消化・吸収が悪くなり、胃にも負担をかけてしまいます。

反対によくかむといいことがたくさんあります。弥生時代に生きた邪馬台国の女王、卑弥呼をお手本にしてよくかむことを意識しましょう。合言葉は「ひみこの歯がいーぜ」です！

ひ……肥満の予防 よくかむと満腹感を感じやすくなり、食べすぎを予防できます。

み……味覚の発達 ゆっくりと味わうことで味覚が発達します。

こ……言葉がハッキリ 口の周りの筋肉が発達して発声がよくなります。

の……脳の発達 よくかむことは脳の発達にも関係しています。

は……歯の病気を予防 血流がよくなり歯肉炎の予防、だ液はむし歯の予防をしてくれます。

が……がんの予防 だ液の中にはがんを予防する酵素が含まれています。

い……胃腸の健康 だ液がよく出ると消化がよくなるので胃腸に負担をかけません。

ぜ……全力投球 歯やあごをきたえることで、しっかりと歯をくいしばって力を出せます。

* * * 6月は「食育月間」です * * *

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。生涯にわたって健康で充実した生活を送るには子どもの頃に正しい食習慣を身につけることがとても大切です。

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。



* * * もいもい週間 * * *

6月12日～16日は、「もりもり週間」です。給食を好き嫌いなくもりもり食べて健康な体を作る、食べ残しを少なくして食品ロスを減らす取り組みです。

☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します（4月分）。

「麻婆豆腐がおいしかったのでもっと食べたかった。」「4月限定ではあるが、箸の日に小1年生にスプーンをつけてもらえてよかった。」「4月初日の給食献立にアレルギー7品目が入っていなかったことがありがたかった。」