

6月 給食だより

春日部市立春日部南中学校

梅雨に入り、蒸し暑くなる時期になります。湿気の多いこの季節は、どうしても体調がすぐれない生徒が多いようです。体の免疫力が弱くなると病気にかかりやすくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」きちんとした生活習慣を心がけましょう。

6月は「食育月間」です

食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。

夏場に多い細菌性の食中毒に注意！

ジメジメした季節は食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいは変わりません。また、食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。

ご家庭での食中毒を防ぐために、食中毒の原因菌を、食品の購入から調理、食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を意識しましょう。

◆◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆◆

つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後は、できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心まで十分に加熱しましょう。

食事と水分で熱中症予防をしよう

生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分は喉が渇いたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



今月の学校給食目標

骨や歯を丈夫にしよう

毎年6月は食育月間

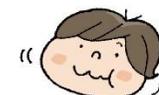
毎月19日は食育の日



みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？歯の健康を守ることは、おいしく食事をするうえでとても大切です。また、丈夫な歯でしっかりかむことは、よく味わうことに繋がります。食後は歯磨きをし、虫歯のない、健康な歯を目指しましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	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。	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。

かむ回数を増やすために



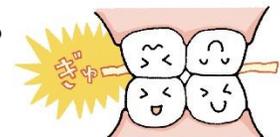
かみごたえのある食べ物を食べる

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

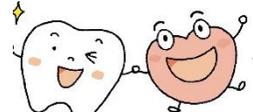
奥歯をかみしめるとパワーが出る！

重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏ん張る時など、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

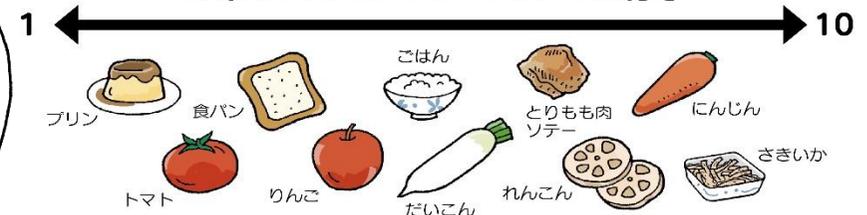


食品のかみごたえ度

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)