

きゅうしょく <b>給食だより</b> 	れいわ ねん <b>令和6年</b> がつごう <b>6月号</b>
まいつき にち しょくいく ひ <b>毎月19日は食育の日</b>	なかれやましりつ もりしょう ちゅうがっこう <b>流山市立おおたかの森小・中学校</b>

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直していただけたらと思います。


がつ にち ちばけんみん ひ  
**6月15日は「千葉県民の日」**



わたしたちの住む千葉県は農林水産業が盛んで、海の幸・山の幸・里の幸に恵まれた「食の宝庫」です。6月14日(金)の給食は県民の日にちなんだ献立を実施します。

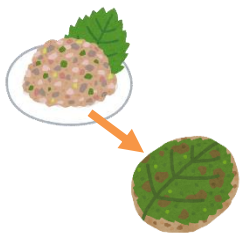
がつ か きゅうしょく  
**6月14日の給食**

・牛乳 … 給食の牛乳は毎日千葉県産を提供しています。




・高津の鶏めし … 八千代市高津地区の郷土料理で、しょうゆで煮た鶏肉をご飯に混ぜるだけのシンプルな料理です。


・さんが焼き … 漁師たちは、とれた魚を船の上でみそといっしょに細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。山へ仕事に行くときには、アワビの殻にあまった「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになったといわれています。



・流山みりん豚汁 … 流山が発祥の「白みりん」は、料理に欠かせない調味料である本みりんの原形であるといわれています。



・牛乳プリン … 千葉県産牛乳を使用したプリンです。千葉県は日本の酪農発祥の地といわれています。







★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べると、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食事ができるように歯と口の健康を保ちましょう。この期間は、給食でもかみごたえのある食品を使った献立になっていますので、かむことを意識して食べてみましょう！

よくかむことの効果


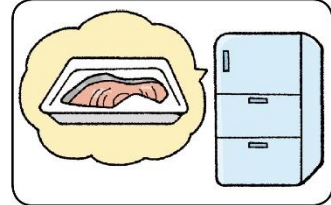
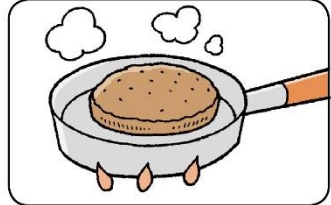


<b>肥満予防</b> 	<b>脳の活性化</b> 	<b>消化・吸収を助ける</b> 	<b>むし歯予防</b> 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただけの働きで、むし歯を予防します。

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

<b>つけない</b>  <p>手には雑菌がついてます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。</p>	<b>増やさない</b>  <p>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。</p>	<b>やっつける</b>  <p>加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。</p>
--	---	--