

給食だより



令和元年 6月3日

野田市立二ツ塚小学校

しっかりかんで食べていますか？

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯は何のために生えてきたのでしょうか？むし歯や歯周病になるために生えてきたものでもなければ、きれいにみがくために生えてきたものでもありません。歯はかむために生えてきたのです。いくら健康に良い食事をしていても、かまなければ消化不良を起こしてしまいます。

歯と口の健康週間の献立は、かみごたえのある食べ物をたくさん使っています。どのような食べ物がかむ回数が多いでしょうか？少し気にして食べてみてください。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

しょうか たす
消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

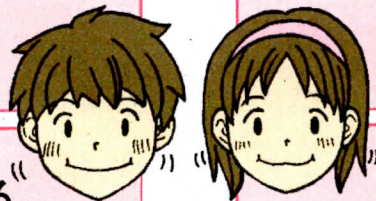
ひまん よぼう
肥満を予防する

のう はたら かつせいか
脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

ば よぼう
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



《今月の給食目標》

衛生に気をつけて食べよう。

給食の前に、どの学年もしっかりと手洗いをしている様子が見られます。きれいに洗った手をふくハンカチは清潔でしょうか？つめは短く切られていますか？生活をふりかえり、衛生に気をつけておいしく楽しい給食時間にしましょう。

手洗いポイント

ゆび あいだ
指の間



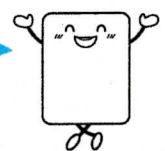
ゆびさき
指先とつめ



てくび
手首

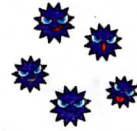


絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗いましょう。





食中毒を予防するために



腸管出血性大腸菌感染症が流行する季節です。O-157は、腸管出血性大腸菌の代表的な細菌の1つです。しっかりと知識と通常の食中毒予防を確実に行うことで十分に予防することができます。

食中毒予防の基本は「つけない・増やさない・やっつける」です。



菌をつけない

- しっかり手洗い！



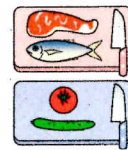
調理前、食事の前には意識して指の間やつめ、手首までしっかりと洗うようにしましょう。

- 食品は新鮮なものを！

肉や魚、野菜などは新鮮なものを買ひ、すぐに持ち帰って冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。

- 野菜と生肉はわけて切る！

生の肉や魚を切るまな板は専用のものを使用するか、使用後はよく洗ってから使用しましょう。また、生で野菜を食べる時は流水でよく洗いましょう。



菌を増やさない

- 食品の温度を管理する

冷蔵庫や冷凍庫に食品を入れすぎたはいませんか？また、扉の開け閉めの回数を減らすようにしましょう。

- すぐ食べる

料理したらすぐに食べるようにしましょう。



菌をやっつける

- お肉は75℃で1分以上の加熱



食肉は中心部までしっかり火が通るようにしましょう。焼肉や、バーベキューなどの時も十分な加熱が重要です。加熱に電子レンジを使う場合は、時々かき混ぜて加熱にムラがないように注意しましょう。

- 調理器具の消毒

まな板、包丁、ふきんやスポンジは、使用後に熱湯消毒をしましょう。また、週に1度程度漂白剤につけて消毒することをおすすめします。

