

# 6月給食だより



梅雨の季節らしく、暑くなったり、涼しくなったり、湿度の高い日が続くなど、体温調節が難しい季節になりました。疲れもたまり、体調を崩しやすい時期かもしれません。しっかり睡眠と栄養をとり、体調を整えましょう。

気温や湿度の高いこの季節は、食中毒の起こりやすい季節でもあります。給食、食事、料理の前にはせっけんでしっかり手を洗いましょう。その手を拭くために、きれいなハンカチも毎日忘れずに持ってきてくださいね。

## よくかんで食べよう！ -かむことの効果-



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」でした。

給食では、4日に「かみかみごはん、牛乳、チキンカツ、さつま汁」のかみかみ献立を提供しました。

ごぼう、大豆、干しいたけ、こんにゃく、チキンカツなど、しっかりかまないと飲みこめない食材を多く使った献立です。かむことを意識して食べることができましたね。

### 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（食べ物の消化を助ける働きがある）とよく混ざります。よく混ぜて胃に送られるので、お腹に負担がかかりにくくなります。

### 虫歯を予防する

だ液には、歯についた食べかすをとったり、口の中のそうじをする働きがあります。よくかむと、だ液がたくさん出ます。



### 脳の働きの活性化

あごの筋肉を動かすことで、顔まわりの血管が刺激され、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になると言われています。



### 食べすぎを予防する

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。



## ●「そらまめ」のさやむき体験●

5月22日（木）3年生が「そらまめ」のさやむきを行いました。



さやむきの前に、そらまめのなっている畑の写真を見ながら、そらまめの名前の由来（さやが空にむかって成長することから空豆という）の話をしました。

事前に、図書館司書の佐藤先生から、「そらまめに関する本の読み聞かせ」や「クイズ」をしてもらい、その内容もしっかり覚えていて、やる気十分の子どもたちです。

大きさ、重さ、豆の数、においなど、しっかり観察しながらさやむきをしました。

そらまめの「へそ」の部分、さやの内側のふわふわの手触りにはみんな興味津々で、「そらまめくんのベッドだ!」という声も聞こえました。

さやむきの後は、給食室でゆでてもらい、給食でおいしい「そらまめの塩ゆで」をいただくことができました。



温度（60℃まで）  
湿度（高いほど）  
栄養（水でもよい）



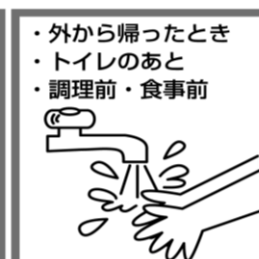
条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために...

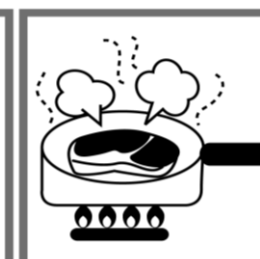
元気がいちばん



新しいものをきれいに洗って使う



手洗いをきちんと菌をきれいにおとすには20秒以上必要



じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



食べ残しを置いておかない