

6月給食だより



梅雨入りはまだですが、湿度も高く、暑かったり、涼しかったり、体温調節が難しい季節です。疲れもたまって体調を崩しやすい時期かもしれません。

また、梅雨の季節は食中毒が起こりやすい季節です。食中毒予防の基本は手洗いです。給食、食事、料理の前にはきちんとせっけんで手を洗いましょう。

体調を整え、元気に過ごせるように、しっかり睡眠と栄養を取るように心がけましょう。

★ 歯と口の健康週間 ★



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。

学校では、6日（木）を「かみかみごはん、いかのかりん揚げ、さつまじる」のかみかみ献立にしました。「だいず・ほししいたけ・こんにゃく・ごぼう・いか」など、飲みこむまでによくかまないといけない食材をたくさん取り入れた献立です。

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。

また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

その他にも、虫歯予防や消化を助けるなど、よくかむことは健康に深くかかわっています。1口で30回以上かむことがすすめられています。何回くらいかんでいるか、数えてみるとよいですね。



● 「そらまめ」のさやむき体験 ●

5月17日（金）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、そらまめ畑の様子の写真を見ながら、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。

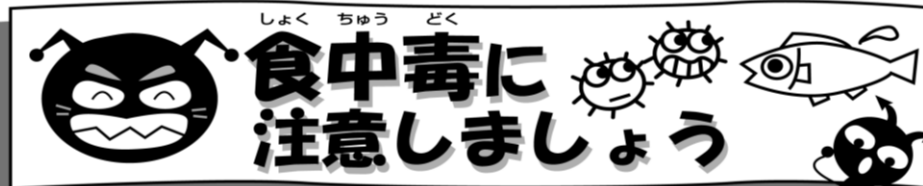
事前に、図書館司書の佐藤先生から、そらまめに関する本の読み聞かせをしてもらい、その内容をしっかり覚えていて、やる気十分の子どもたち。大きさはどれくらいか？どんなにおいがするか？など、観察もしっかりできました。

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

3年生のおかげで、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。

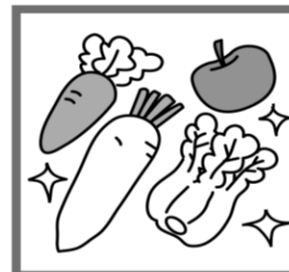


温度（60℃まで）
湿度（高いほど）
栄養（水でもよい）

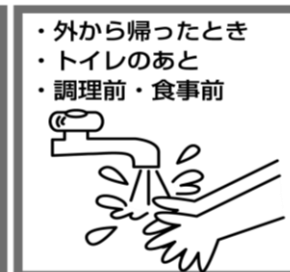


条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数に増えます

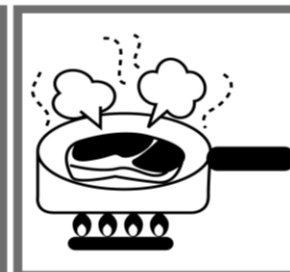
家庭でも起こる 食中毒を防ぐために... 元気がいちばん



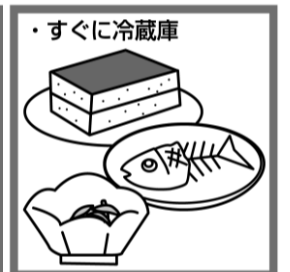
新しいものをきれいに洗って使う



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