

6月給食だより

令和6年
奥多摩町学校給食センター

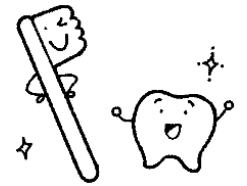


梅雨の時期になり、じめじめしたり、むしむししたりして、食欲が落ちてしまうこともあるかもしれません。これから迎える夏本番を元気に過ごせるよう、今から体調管理に気を付け、給食でバランスよく栄養素をとり、元気で丈夫な体づくりをしましょう！

よくかむことの効果

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

| | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| <p>肥満予防</p> | <p>脳の活性化</p> | <p>消化・吸収を助ける</p> | <p>むし歯予防</p> |
| <p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p> |



歯を強くする

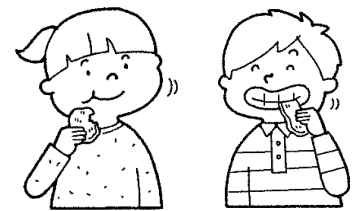
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、小魚、こまつな、納豆

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。

ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

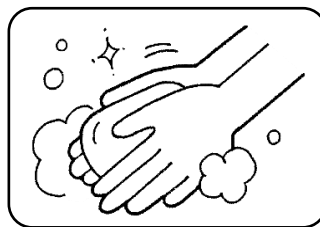
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

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。



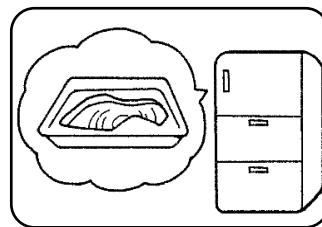
食中毒予防の3原則

つけない



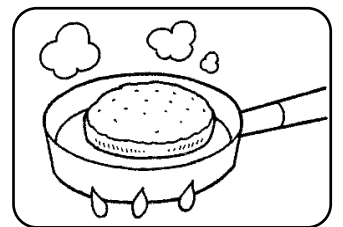
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。