6月 給食だより

令和７年度
里学校給食センター

梅雨の時期になると、あじさいや緑の濃い木々もなかなか風情がありますが、雨が続くと心身とも湿りがちになりますね。生活をとりまく色彩を明るいものにしてすっきり過ごしてみてはいかがですか。

今月の給食目標

- よくかんで食べよう。
- 歯を丈夫にする食べ物について考えよう。

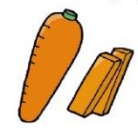
6月４日から 10日は「歯と口の健康週間」です。平安時代、6月1日にもちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上昔の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのですね。しっかりかむと、よく味わうこともでき、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。


にんじん（生）

豚ヒレ肉のソテー

れんこん（酢づけ）

アーモンド

干しぶどう

保護者の皆様へ

現代の日本の食生活は、昔のような、かみごたえのあるものを食べる機会が減ってきています。ファストフードやスナック菓子、インスタント食品などは食べやすく、あまりかまずに飲みこんでしまいます。

よくかんで食べることは、健康に生活するために大切なことです。給食でも、組み合わせや使用する食材などに配慮し、よくかんで食べられる献立の提供を心がけています。

そして、普段から「良い姿勢」「よくかむ」「口に食べ物が入っている間はしゃべらず、口をとじて、飲みこんでからしゃべる」というようなことが身につくよう、ご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

衛生に気をつけよう

食中毒予防3原則と学校給食

梅雨に入ると、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

①つけない

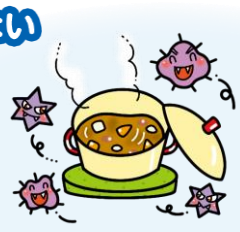
料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。

給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

②ふやさない

料理を室温のまま長時間放置しない。



保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。

調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

③やっつける

生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。