

給食だより

令和7年度 6月号

氷見市学校給食センター

ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。①菌をつけない(手洗いと台所の衛生)、②菌を増やさない(温度管理と早めに食べきる)、③菌をやっつける(十分に加熱して食べる)の食中毒予防の3原則をしっかり守ることが大切です。

食育ピクトグラム⑫ 食育を推進しよう

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。食育は健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われます。ご家庭でもぜひ、普段の食生活をふり返る機会にしていだけましたら幸いです。

12 食育を推進しよう



みなさんはどの食べ方をしていますか？

腹で食べる

どんなものでも、おなかいっぱいになるまで食べている。

口で食べる

栄養や健康のことを考えず、好きなものだけを食べている。

頭で食べる

栄養の正しい知識をもとにバランスよく食べている。

栄養の偏りから、生活習慣病などの病気に繋がります。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど大切な栄養素は不足し、栄養不足になりがちです。

体は食べたものからできています。普段の食事から意識して食べましょう。

5 よくかんで食べよう



ひ 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



み 味覚の発達
よく味わうことで、食べ物の味がより分かる。



こ 言葉の発音
口周りの筋肉が発達して、発音が良くなる。



の 脳の発達
脳にたくさんの血が流れ、脳の働きを活発にする。



は 歯の病気の予防
だ液がたくさん出て、虫歯や歯茎の病気を予防する。



が ガン予防
だ液には、がんの発生を抑制する成分が含まれている。



い 胃腸快調
小さくかみ砕くと、食べ物がだ液とよく混ざり、消化を助ける。

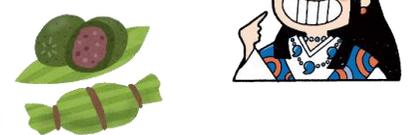


ぜ 全力投球
力を出すときに歯を食いしばることで、力がわく。

今月の「味めぐり」



6月「新潟県」



新潟県は、富山県の東側に隣接し、日本一の米どころとして有名です。給食では、名産品の「車麩」を使った料理や、細かく切った野菜と納豆を和えた「きりざい」、おふくろの味として親しまれている「のっぺ」が登場します。また、俵型のだんごを笹にくるんだ「笹だんご」もお楽しみに。

食育ピクトグラム⑤ よくかんで食べよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、食べ物の消化や吸収をよくしたり、脳の働きを活発にしたりするなど、健康と密接な関係があります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。よくかむことによる8つの効果を「卑弥呼の歯がいーぜ」の標語にそって紹介します。