

給食だより

令和8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付けることなど、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月頃までは細菌等による食中毒が発生しやすくなります。①菌を付けない(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。



～よく噛んで食べよう～

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」の標語に沿って紹介します。



肥満予防

満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぐ。



歯の病気予防

だ液がたくさん出て、虫歯や歯茎の病気を予防する。



味覚の発達

だ液と食べ物が混ざるので、食べ物の味がより分かる。



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。



言葉の発音

口周りの筋肉が動いて、発音が良くなる。



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。



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。



全力投球

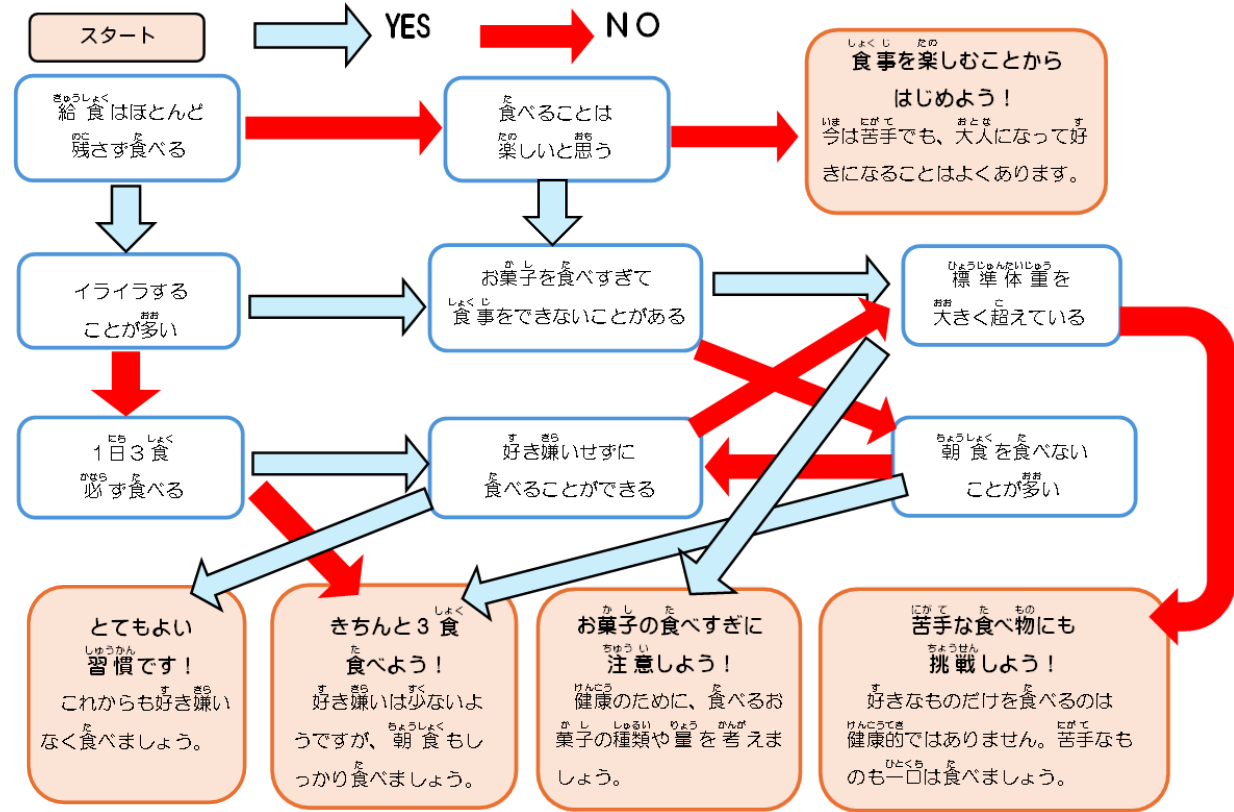
力を出すときに歯を食いしばることで、パワーが出る。

Q. だらだら食べはよくないの？

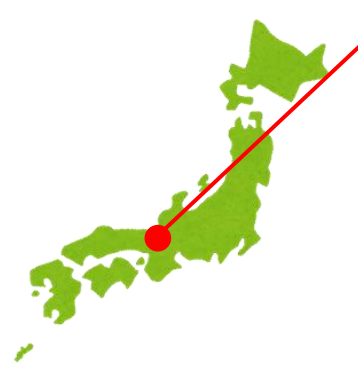
A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やゲームをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。

6月は「食育月間」～食生活を振り返ろう～

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。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、さまざまな授業で取組が行われます。ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。



今月の「味めぐり」



6月「滋賀県」

滋賀県は、県の総面積の1/6を占める琵琶湖があり、織田信長ゆかりの地としても有名です。給食では、派手好きだった織田信長にちなんで考案された赤こんにやく入りの「信長ご飯」や、日本三大和牛の近江牛を使った「近江牛コロッケ」、すっぽんに見立てたなすのみそ汁「どんがめ汁」が登場します。