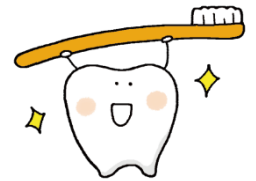


6月 給食だより

令和8年度
氷見市立十三中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、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。



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。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。6月3日は「かみかみ献立」です。かみごたえのある切干大根、ごぼうを使っています。また、ししゃもに含まれるカルシウムは歯を丈夫にしてくれますよ。



人参(生)



豚ヒレ肉



れんこん



アーモンド







干しぶどう



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

食後の

歯みがき習慣



みなさんは、給食の後に歯みがきをしていますか？歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事するためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



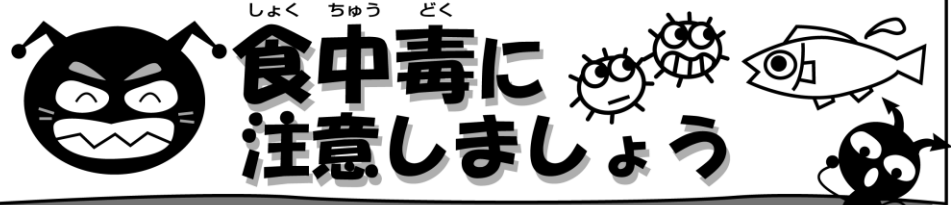
梅雨の季節がやってきます。給食室では、食中毒の三原則「(菌を) つかない・増やさない・やっつける」をしっかり守って、給食づくりをしていきたいと考えています。みなさんも手洗い、衛生的な配膳、教室の換気、清潔なエプロン・マスクの着用等、身の回りの衛生には、充分注意してください。



6月は食中毒が起こりやすい時期です！

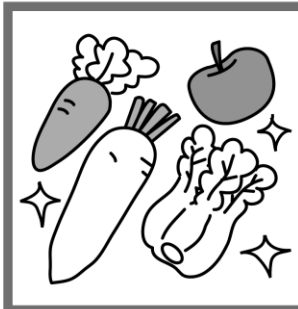
湿度 (60℃まで)
湿度 (高いほど)
水分・栄養

条件がそろうと
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

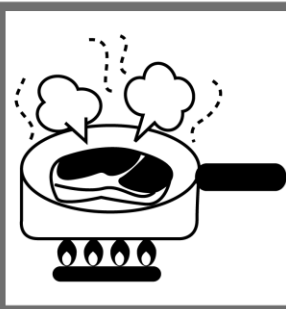


新しいものを
きれいに洗って使う

- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・調理前・食事前



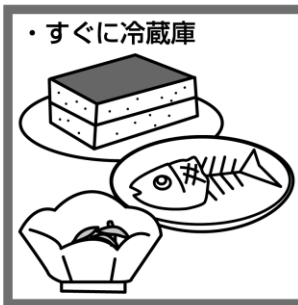
手洗いをきちんと
菌をきれいにおとすには
20秒以上必要



じゅうぶんに火を
通し調理後すぐに
食べる



ふきん・まな板など
の消毒

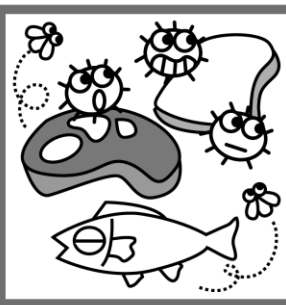


食べ残しを置いて
おかない

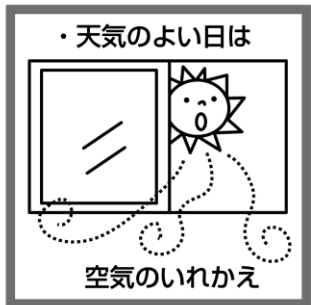
- ・ひんぱんに開けない
- ・早く食べる
- ・入れすぎない
- ・こまめに
そうじ



冷蔵庫の中も
安心しない



くさったもの、
カビのはえたものは
食べない



- ・天気の良い日は

空気のいれかえ

家の中も清潔に