



もうすぐ梅雨がやってきます。雨の日が多く、じめじめとした日が続きますね。湿度や気温が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の取り扱いや手洗いなどに十分に注意しましょう。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です  
歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

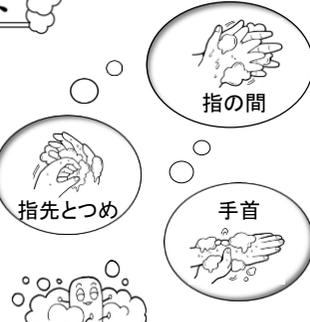
食中毒を予防するために



食中毒の原因となる菌は、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、食品の購入から調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

**菌をつけない** 基本は手洗いです。  
**菌を増やさない** 購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。  
**菌をやっつける** 調理の時は十分に加熱を。

手洗いポイント



手洗いは食中毒を予防するための効果的な方法です。石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている

|                    |                 |   |
|--------------------|-----------------|---|
| 昭和初期<br><br>1420 回 | 現在<br><br>620 回 | 昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。 |
|--------------------|-----------------|---|

ゆっくりよくかんで食べると良いこといっぱい

かむことの効果

|  |  |
|--|--|
| ◇肥満予防<br><br>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。 | ◇むし歯を防ぐ<br><br>かむことで、唾液がたくさん分泌されます。唾液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。   |
| ◇消化・吸収をよくする<br><br>食べ物を細かくかみくだいたり、唾液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。   | ◇脳を活性化して、記憶力をアップ<br><br>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になります。 |

6月分給食献立もりつけ表

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   |
|---|--|--|---|---|
| 7日<br>ちやしゆめ<br>ごはん<br>鮭の塩焼き<br>肉じゃが           | 8日<br>餅サラダ<br>バターロール<br>スパゲティ<br>ポリアン              | 9日<br>じゃがいものカレーきんぴら<br>ごはん<br>白身魚のめかふ天ぷら<br>けんちん汁              | 10日<br>春雨の酢の物<br>手巻きのり<br>味噌ワタシ<br>スープ<br>キンハ風手巻きご飯 | 11日<br>大根サラダ<br>揚げパン<br>ミートボールスープ             |
| 14日<br>ごま酢和え<br>ごはん<br>さばの味噌煮<br>小松うどん(いなり)   | 15日<br>豚肉のソースマリネ<br>ミルクロール<br>クラムチャウダー             | 16日<br>メロン<br>トマトカレー<br>海藻サラダ                                  | 17日<br>大豆と小魚のごまからめ<br>わかめご飯<br>千石豆の卵とし              | 18日<br>小松菜のソテー<br>米粉バターパン<br>フライドチキン2個<br>ポトフ |
| 21日<br>代休                                     | 22日<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>じゃこといち布の手作り佃煮<br>ごはん<br>いものこ汁 | 23日<br>ホワイトキャベツソテー<br>ミネ<br>セルフサント<br>アジフライ<br>レタスのスープ<br>胚芽パン | 24日<br>きんぴらごぼう<br>コーンシューマイ3個<br>五目ラーメン              | 25日<br>パンパンジー<br>ごはん<br>八宝菜                   |
| 28日<br>野菜と高野豆腐のオイスター炒め<br>ゆかりご飯<br>新じゃがと鶏肉の煮物 | 29日<br>オムレツ<br>ミルク食パン<br>ラタトゥイユ<br>野菜スープ           | 30日<br>きゅうりの南蛮漬け<br>水曜の日 献立<br>ハタハタのから揚げ3個<br>豚汁               | <b>今月の目標</b><br>手洗いをしっかりしよう。<br>免疫力を高める食生活をしよう。     |   |