

給食だより

# ベジタブル

美里町立中央中学校

文責 後藤



★6月は「食育月間」です★



6月は食育月間でもあり、歯の衛生週間もあります。歯の衛生や給食についてご家庭で話題にして頂けたら幸いです。

「食育」は、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や豊かな人間性を育てていくためにも大切です。6月は食育月間ですので、ご家庭でも食について話題にしてみませんか。

「食育」とは？



＊ ＊ 食育で育てたい「食べる力」＝「生きる力」 ＊ ＊

- 心と身体の健康を維持できる ●食事の重要性や楽しさを理解する ●食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性） ●日本の食文化を理解し伝えることができる ●食べもののやっつける人への感謝の心

ご家庭で、学校で、地域で「食育」の輪をつないでいきましょう！

歯の衛生週間！！

6/4～6/10



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物を噛みくだく大切な役割があり、よく噛んで食べると体によいことがあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

## カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲン菜などの野菜です。食事からしっかり採るようにしましょう。



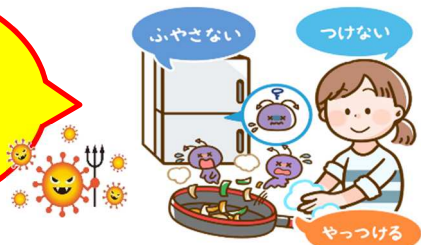
カルシウムが多い食品を食べよう！！



食中毒の季節です！！ 気を付けましょう

気温や湿度の高いこの時期は、細菌を原因とする食中毒が発生しやすくなります。ご家庭での食事や、外食、中食（購入してきた惣菜を食べる）など、多種多様な食事の仕方がありますが、日頃から食中毒に罹患しないように心がけましょう。

「細菌性」食中毒予防の3原則



細菌を食べ物に「つけない」

- 手洗い・手袋の着用 ●器具を使い分ける ●清潔な調理器具を使用する
- 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- 適切な温度管理(低温保存) ●冷蔵庫・冷凍庫内に詰め込みすぎない
- 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- 中心部まで十分に加熱する ●器具の消毒をする