

ランチタイム 6月号

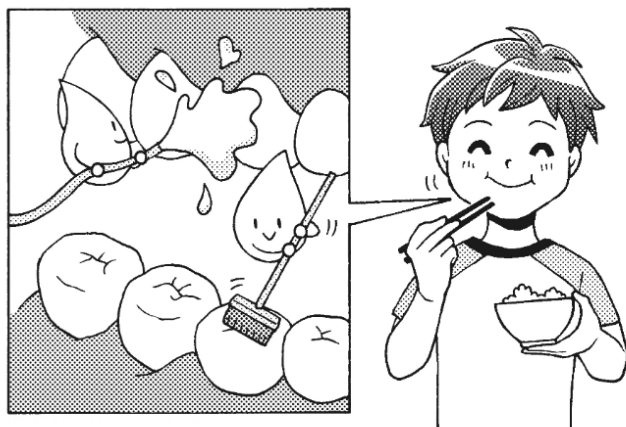
北区立西ヶ原小学校

発行者 校長 諸田 哲

栄養士 小河 春那

2024年6月

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出で
きます。唾液には、歯についた汚れをきれい
に洗い流したり、歯が修復するのを助けたり
して、むし歯を予防する働きがあります。
するめなどの水分の少ない食品は、よくか
んで唾液をたくさん出さなければ、なかなか
のみ込めません。また、食材を大きく切ると、
かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出す
ことにつながります。よくかんで唾液をたく
さん出し、むし歯を予防しましょう。

～今月の献立紹介～

かみかみ献立

6月4日から一週間は「歯と口の健康週間」です。食
べるとは、まず食べ物を口まで運
び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。この期間には、よくかんで食べることを意
識した献立「かみかみ献立」が登場します。食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の
組み合わせ方や調理法を工夫したりして、よく噛んで食べられる料理を提供します。

- ◇4日かみかみごはん(さきいかのまぜごはん)
- ◇5日ユーリンチー
- ◇7日いかのチリソース
- ◇10日かみかみサラダ(さきいかのサラダ)

歯と口の健康週間



だらだらと食べないようにしよう



食事をすると、口の中が酸の強い状態になりま
す。唾液には、それを元に戻す働きがあります。
しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが
追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなり
ます。その結果、むし歯になりやすくなります。
特に間食は、だらだらと食べ続けないように、
時間を決めてとりましょう。



児童のみなさんへ

給食の目標 ～6月～

衛生に気を付けて食事をしましょう

梅雨は、一年の中で一番雨がたくさん降る時季です。じめじめ蒸し暑い日は、食中毒も起こりやすくなります。手洗いをしっかりと、白ごころから身の回りの衛生に気を付けましょう。

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



- | | | |
|---|---|---|
| つけない
調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。 | 増やさない
冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。 | やっつける
加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかりと火を通すことが大切です。 |
|---|---|---|

★調理室ではこんなことに気を付けています★

- 手は、調理開始前、調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。また、材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などが良いか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理は、すべて中心温度が85℃以上になるようにしています。

～今月の献立紹介②～



ブックメニュー

6月17日からは「読書週間」です。図書委員会の児童と協力して、西ヶ原小学校の子たちが楽しく読書をするきっかけになればと考えました。ブックメニューの日は、絵本や物語の中で登場した料理を、給食で食べることが出来ます。

◇18日【モモ】より金色の朝ごはん

うずまきパン(はちみつマーガリン)・ミルクココア

◇20日【給食室のいちにち】よりカレーライス・サラダ・モモゼリー

◇25日【わかったさんのアップルパイ】よりアップルパイ

