

給食だより6月号

北区立王子第一小学校
令和5年6月号
栄養士

気温が上がリ、汗ばむ日が増えてきました。一方で冷たい雨の日もあり、日よっての寒暖差があります。体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、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。

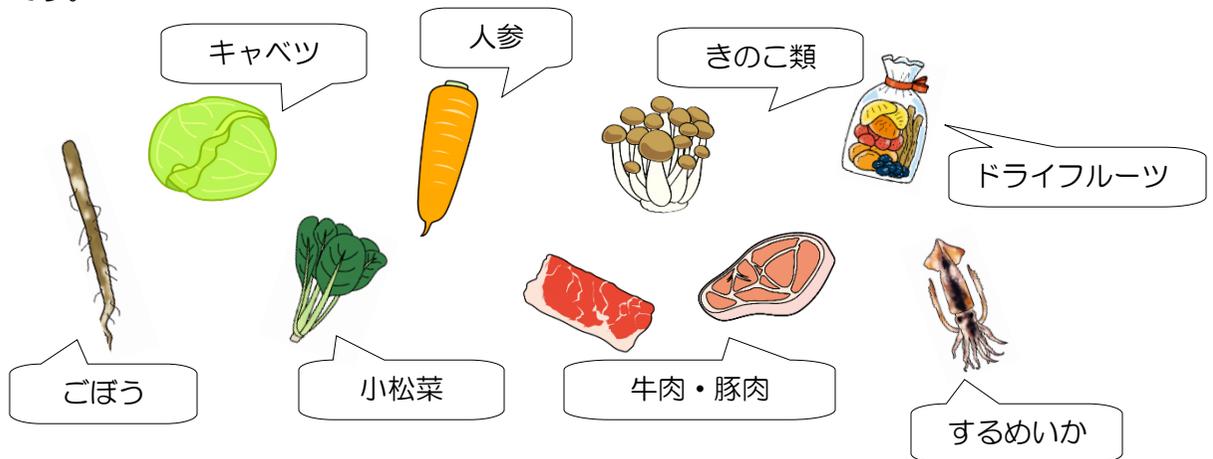
★丈夫な歯をつくろう！★

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が必要です。丈夫な歯をつくるには、よく噛んで食べること、カルシウムを多く含む食品を食べることが大切です。

かみごたえのある食べ物とは？

よく噛んで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液がたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむ力をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるようにし、よくかむ意識を高めることが大切です。

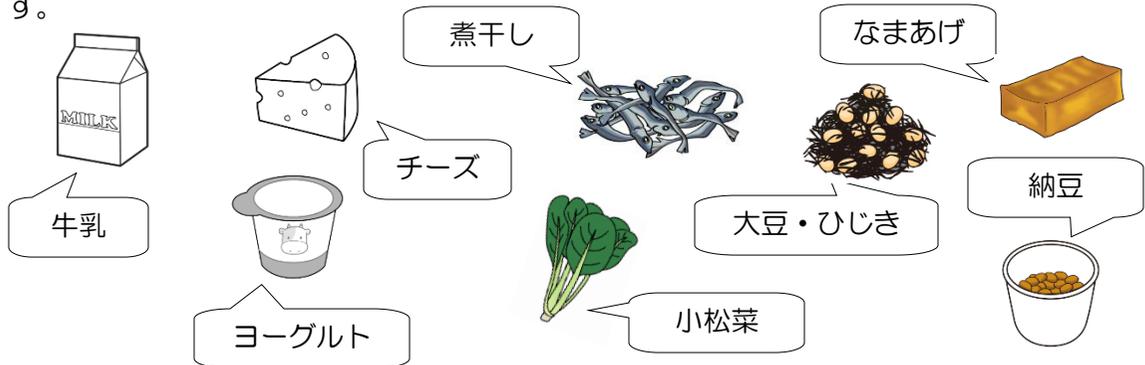
かみごたえのある食べ物とは、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した魚介類、ドライフルーツなど、口の中で何回もかむ必要があるものです。



一口30回を目標に、多くかむことに挑戦してみましょう！

カルシウムを多く含む食べ物を食べよう！

カルシウムは、骨や歯の材料になり、成長期に積極的に摂りたい栄養素です。カルシウムを多く含む食品は、牛乳、乳製品、小魚、小松菜などの青菜、豆・豆製品などがあります。



丈夫な歯をつくるには、たんぱく質や
ビタミンも必要です。

6月給食目標・・・衛生に気を付けて食事をしましょう

気温が高くなる夏は、細菌が増えやすくなります。原因になる細菌に汚染された食品を食べると、食中毒になり、嘔吐や下痢などが起こります。予防の3つのポイントを守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒を予防するポイント

〇つけない

調理前、生の肉・魚・卵を触った後、食べる前には石けんを使い、ていねいに手を洗いましょう。

〇ふやさない

細菌を増やさないためには、冷蔵庫に入れて低温で保存し、早めに食べるよう心がけましょう。

〇やっつける

食品の中心部を75℃で1分間以上加熱すると、ほとんどの細菌は死滅します。

6月の献立について～

〇16日(金) 郷土料理(沖縄県)

タコライスアメリカ料理のタコスの具材をごはんにのせて食べる、沖縄県で生まれた料理です。もずくやパインは沖縄県産のものを使用する予定です。

〇29日(木) 世界の料理(タイ)

ガパオライスはひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせて食べるタイ料理です。本場と同じように、ナンプレーやスイートバジルを使用して仕上げます。