

給食だより6月号

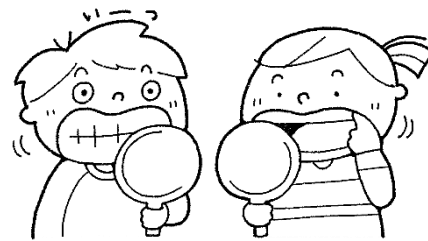
北区立王子第一小学校
令和6年 6月号
栄養士



まいにちいっしょうけんめいれんしゅう
毎日一生懸命練習した、ぴかりんピックが終わりました。練習の成果を存分に発揮し、
大きな声で校庭に轟いていました。大きな行事を終え、子どもたちも体調を崩しがちです。
うがいや手洗いなど、身近なことにより一層気を付けて過ごせるよう、ご家庭でもお話し
ください。

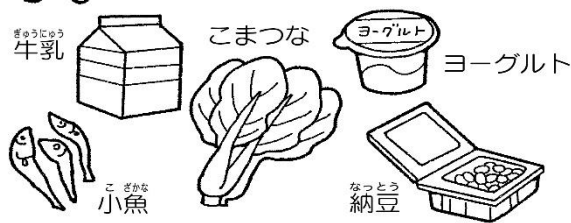
6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上で
とても大切なことです。自分の口の中を鏡で
見てみましょう。気になるところはありませんか？







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で、カルシウムを多く含む食品を食べることが大切です。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

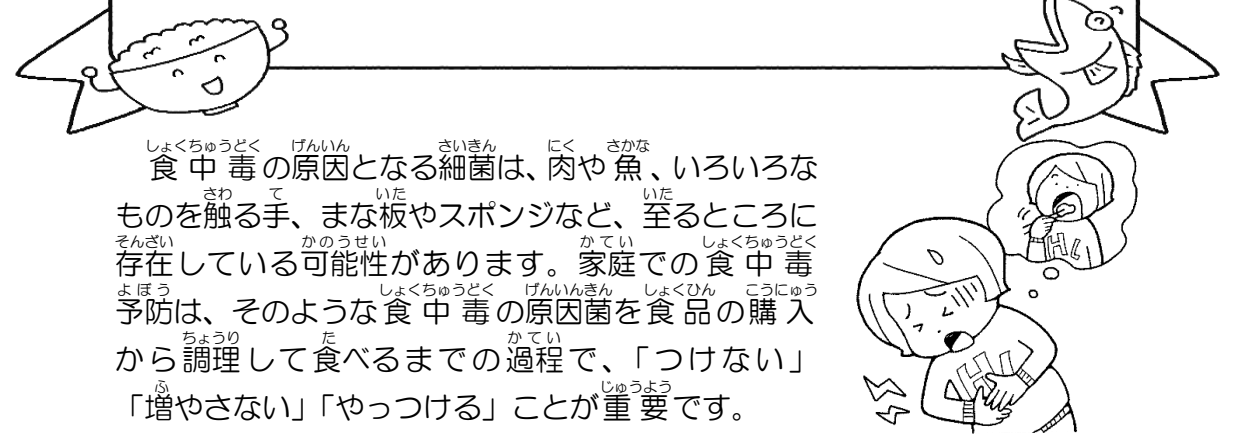


歯のおもな構成成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青
菜などに多く含まれています。カルシウ
ムは日本人が不足しがちな栄養です。意
識してとるようにしましょう。

よくかむことの効果

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出 た液の働きで、むし 歯を予防します。</p> 

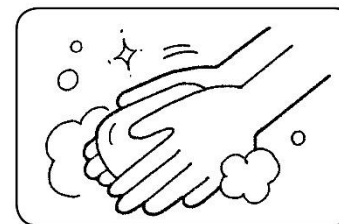
えいせい きつ しょくじ 衛生に気を付けて食事をしよう



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

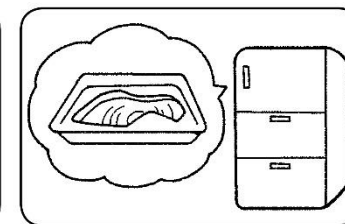
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



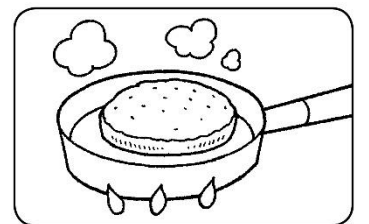
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

6月の献立

4日(火)～7日(金)「歯と口の健康習慣」

歯や口の健康を考え、かみかみメニューや、カルシウムの多い食品を出します。

20日(木)「ガパオライス」～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、ナンプラーやスイートバジルを使用して仕上げます。

21日(金)「シシジャーシー」「ゴーヤチャンフルー」「サーターアンダギー」

23日(日)は、第二次世界大戦の沖縄戦終結の日として、沖縄慰霊の日
に定められています。沖縄県の郷土料理を食べて沖縄県について考えましょう。