

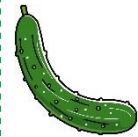
きゅう しょく 給 食 だ よ り がつごう 6月号



気温も上がり、じめじめとした日が続くようになってきました。梅雨時は、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事の前は、石けんを泡立ててしっかりと手を洗いましょう。



こんげつしやうよてい じちとしよくざい 今月使用予定の地元食材



こめ たま 米・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・ねぎ・なす・にんにく・ミニトマト・切りほしだいこん きりほしだいこん 切干大根・キャベツ・モロッコいんげん・小松菜・こまつな 小松菜・ピーマン・冷凍みかん・すもも



◎夏が近くなり、きゅうりやピーマンなどの夏野菜が登場するようになります。季節の移り変わりを食材から感じてください。

こんげつ きゅうしょく 今月のフルーツ給食

6/17 冷凍みかん

冷凍みかんは、昨年度の冬に収穫した紀の川市産の温州みかんを凍らせたものです。みかんの溶け具合はひとつずつ違うので、シャリシャリしていたり、ひんやり甘かったりします。色々な食感や味を楽しんでくださいね。



6/28 (小学校・荒川中学校)・30 (貴志川中学校・打田中学校) すもも

すももは、甘さと酸っぱさがバランスの良い果物で、果汁たっぷりです。6月の末から7月の初めにかけて、たくさん収穫されます。食べごろのすももを食べてもらえるように、小学校と中学校に分けてそれぞれ違う日にお届けします。



がつ か 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です!

歯は、食べ物を細かくかみくだき、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。永久歯は一生使います。いつまでも自分の歯で食べられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は、歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりします。消化・吸収を助けるはたらきもあります。

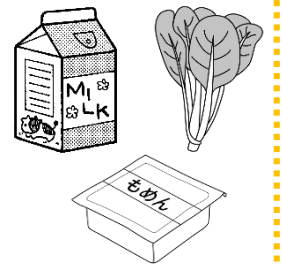
また、お腹がいっぱいになったと感じやすくなるので、食べすぎを防ぎます。

あごの筋肉を動かすと顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になるといわれています。



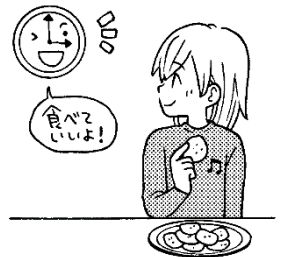
歯を丈夫にする栄養素をとる

カルシウムやたんぱく質、ビタミンC、Dなどの栄養素は歯を丈夫にします。特にカルシウムは歯のもとになる栄養素で、必要不可欠です。逆に、塩分や糖分、リンなどはとりすぎると、カルシウムの吸収をさまたげます。リンは、インスタント食品などに多く含まれるので、とりすぎには注意しましょう。



おやつは時間と量を決める

だらだらと食べ続けていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



歯みがきをする

むし歯菌は、歯に付いた食べかすをえさに、歯を溶かす酸をつくり出します。これが、むし歯の原因になるので、歯をみがいて食べかすを取り除きましょう。

