

# 給食だより

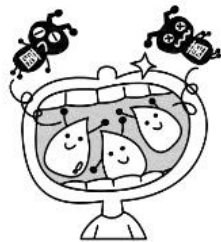
平成30年 6月号  
下妻市立下妻中学校



梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が続きます。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を意識して、健康に過ごしましょう。また、この時期は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食事前にはしっかり手を洗い、衛生管理に気を付けていきましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

～よくかんで食べるといいことがいっぱい～



### むし歯を防ぐ

だ液がたくさん出て  
むし歯を予防します。



### 集中力が高まる

脳の働きがよくなって勉強  
や運動に集中できます。



### 歯並びがきれいになる

大人の歯がきれいに  
並び、かみ合わせも良くなり  
ます。



### 肥満を防ぐ

しっかりかんで時間をかける  
ことで、食べすぎを防ぎます。



### おなかにやさしい

食べ物が小さくなって  
消化しやすくなります。



### 味がよくわかる

食べ物の味がよくわかり、おい  
しく感じられるようになります。



### 給食に登場!

### かみごたえのある食品で かむ力アップ



給食では「かみかみ献立」として、様々なかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、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・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れましょう。



# 6月は食育月間

毎月19日は  
『食育の日』

平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定めています。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。この機会に日頃の食生活について考えてみましょう。

### 【家庭でできる食育とは?】

- ・3食しっかり食べ、家族で和やかに食卓を囲む。
- ・一緒に食事を作ったり、後片付けをしたりする。
- ・行事食や郷土料理を取り入れる。
- ・一緒に買い物をして、食材の選び方を伝える。
- ・食材を無駄なく使い、残さず食べる。

### 食育とは?

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。  
○さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する能力を習得し、健全な食生活を実施することができる人間を育てること。

—食育基本法より—



食事のあいさつやマナー、健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみましょう。

## 夏場に起きやすい 食中毒に注意!

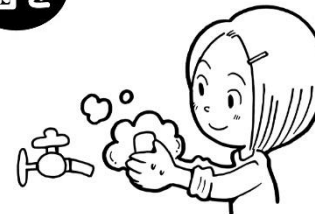


夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。細菌性食中毒は、食品中で菌が増殖したり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

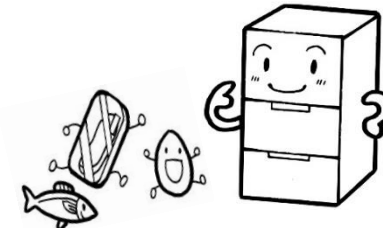
食中毒を防ぐために、食事や調理の前や外から帰った後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気を付けるようにしましょう。

### 食中毒を予防するために

菌を につけない



増やさない



やっつける

