# 食育信品目



#### ~6月号~ 東曽野木小学校

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、体調を 素がしやすくなります。1日3食のごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。そして、今月は7日から13日に「歯と口の健康週間」があります。食事は よくかむことを意識して、食後は歯みがきをしっかりして、むし歯にならないための食べ方を心がけましょう。





#### ●こんげつのめあて●

## よくかんで食べよう



6月の給食には、かみごたえのある食材をつかったメニューをたくさん入れました! 6月の給食の太字のメニューは、とくに意識してよくかんであじわって食べてみてくださいね。



#### よくかむと、どんないいことがあるのかな?

よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることのできる食草は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。



そのほかにも、こんな効果があります。







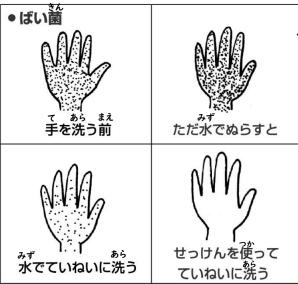


### きちんと手を洗っていますか?

6月は食中毒などが発生しやすい時期です。手洗い、身じたくにはとくに注意し、安心して給食を食べられるようにしましょう。



【手洗いの効果】手を洗う箭とくらべてみると...





#### 

平成17(2005) 年6月に「食育基本法」という法律ができました。「もっと食育を日本中に公かたい!」と、毎年6月は「食育月間」と定められています。食べることは毎日を元気に過ごすためにとても大切なことです。6月中には、学校だけではなく、食育に関わるイベントが全国的に行われます。食育だよりでは、「食」についての正しい知識の発信を毎月行っていきます!お子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でも話題にしていただけるとありがたいです。



毎日の法検項目です!



梅雨入りから残暑明けまでは高温多湿、給食室にとって | 年のなか もっと きんちょう せで 最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしていきます。

ことでもたちが持参するハンカチやマスク等にはこの時期は特に自 を配り、衛生状態をご確認いただきますようよろしくお願いします。 また、給食当番終了後の白衣等の洗濯、アイロンがけへの協力 も重ねてよろしくお願いします。

#### 日常点検票では、こんなことを チェックしています

- ✓材料のチェック(検収)
- ☑調理員さんの健康状態の確認
- ☑調理時の温度管理
- ☑材料と調理ずみ食品を保存
- ご子どもたちが食べる 30 分前 に検食