



給食だより

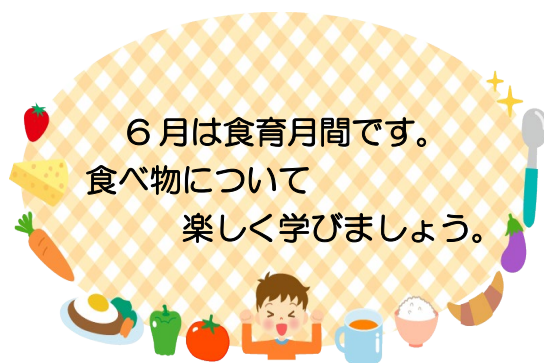


あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節ですね。

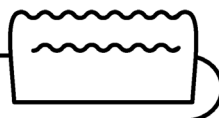
ジメジメとした天気が続く、気温・湿度が高くなるこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が起こりやすくなります。菌をつけない、持ち込まないなど身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

食中毒に注意！手洗いはかかさずに

食品管理に注意をすることも重要ですが食中毒予防の基本は「菌をつけない」こと。トイレの後や、食事の前には必ず石鹸で手を洗う習慣をつけることが大切です。体調の変化にも気をつけながら過ごしましょう。



よく噛むことの大切さ。



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む一番目の消化器官です。むし歯は、むし歯菌が食べかすから酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯はやわらかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きで予防することが大切です。健康な歯をつくるためにもバランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などを飲みすぎないようにしましょう。

からだに良いこと5つ

- 歯の病気予防：よく噛むと唾液が出て、歯を丈夫にします。
- 脳の活性化：脳の活動が活発になり、血の巡りが良くなります。
- 肥満を予防：ゆっくりよく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎます。
- 消化を助ける：消化酵素を含む唾液と混ざることによって、胃腸の消化機能を助けます。
- 味覚の発達：薄味でもおいしく、食品の持ち味がよくわかります。

噛むことは
自然の歯ブラシです。



骨の貯金をしよう！

良い歯や骨をつくるには、カルシウムが欠かせません。カルシウムは精神を安定させる効果や、心臓の鼓動を定期的に保つ働き、筋肉の収縮をスムーズにさせる働きもあります。

～カルシウムの多く含まれている食材～

牛乳・チーズ、小魚、豆腐・油揚げ・厚揚げ、小松菜、ひじき

体内でのカルシウム利用効率を高めるには、ビタミンDが必要で、魚介類やきのこ類に多く含まれています。

また、ビタミンDは日光を多く浴びることで体内で生成されます。

