

6月の給食だより



雨の季節になりました。
晴れたり雨が降ったり天気の変化が多い
この時期、気温と湿度が上がり食欲もダウン
しやすくなります。のどが渇いた時だけでなく
こまめに水分補給し、バランスの良い食事を心がけましょう。



食中毒に注意!!



サルモネラ

おもな原因食品は 鶏肉や卵、
レバーなどで 取り扱いに注意(まよう)
手洗いやうがいをお願いします。



カンピロバクター

鶏肉が原因となることが多いようですが
不明なものもあります。食品を十分に
加熱し 調理器具も殺菌(まよう)。



ヒスタミン

おもに、まぐろ、さば、さんま
いわし、あじなどの魚や加工品
が原因です。唇や舌に刺激
を感じたら食べないように(まよう)。



腸管出血性大腸菌

O157がよく知られていますが、
食品の十分加熱による
ことや生肉を食べないなどの
注意が必要です。

よくかむと、よいことたくさん

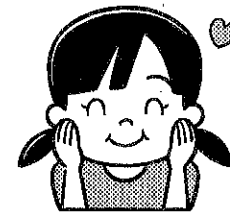
食事の時に、よくかんで食べる習慣を大切にしましょう。よくかむと、唾液がたくさん出たり、脳の血流量が増えたりして、体にとっていろいろなよい効果があります。

消化を助ける



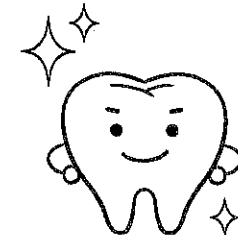
よくかむと食べ物
が小さくなり、唾液
の中の消化を助ける
成分と混ざって、消
化しやすくなります。

味がわかる



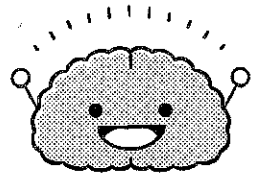
食べ物をかむと、
味の成分が唾液にと
け出して、味を感じ
ることができます。

むし歯を防ぐ



唾液が食べかすを
流し、口内をむし歯
になりやすい酸性か
ら元の状態にします。

脳の働きが よくなる



よくかむことで、
脳の血流量が増え、
脳の働きが活発にな
ります。

食の知恵袋

噛む力を育てる

「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食
べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、し
っかり噛んだり、飲み込んだりできるようになります。正しい姿勢でよく噛む
食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしま
しょう。

よく噛むことの利点

- ・唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる
- ・満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止する
- ・消化を助け、栄養吸収の効率が高くなる
- ・脳が刺激され、活性化

噛む力を育てる食事のポイント

- ・適度な噛みごたえのある食品
- ・年齢に合った噛みごたえのある調理法
- ・前歯で噛み切れる硬さ
- ・丸飲みしない厚さ、大きさ
- ・水分で流し込まない

