

The Lunch Times 201号

平成30年 <給食だより> 三郷市立岩野木学校給食センター

気温・湿度の上昇に伴い、食品の保管や取扱いには十分な注意が必要です。

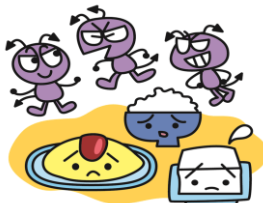
食中毒にならないよう衛生に気を付けましょう。

★食べる前は石けんで手を洗いましょう。

★ペットボトル等の飲料水は飲みきれの量を選び、
残った場合は早めに飲みましょう。

★食品の中までしっかり火を通し、調理後はすぐ食べ
ましょう。

食中毒に注意!



6月は食育月間です!



英語のことわざに“You are what you eat.”(あなたはあなたが食べたものである)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

**食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう!**



**食べ物のことを
よく知ろう!**



**栄養のバランスを考えながら
いただく!**



**ふるさとの食、
伝統の食を
未来に伝えよう!**

WASHOKU

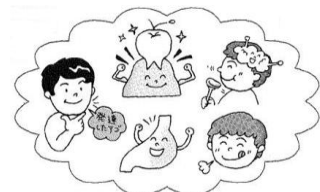


よくかんで食べましょう!

かむことの効果



- ・歯ごたえ、味わい、**素材そのものの味をかみしめる**ことができます。
- ・唾液がたくさん出て、食べ物の**消化を助け胃腸を強く**します。
- ・満腹感が得られるので、**肥満の予防**につながります。
- ・脳に刺激を与え、**脳の働きを良く**します。
- ・**歯やあごの骨を育て**ます。
- ・**言葉の発音がはっきり**するようになります。
- ・**虫歯を予防**します。



よくかむ習慣をつけるには?

★**歯ごたえのある食べ物を食べる**

・食事にきんぴらごぼう、ひじきや切り干し大根の煮物、野菜炒め、野菜の漬物などを献立に取り入れましょう。



・おやつに、りんご、スティック野菜、煮干せんべい、ドライフルーツ等の「かむおやつ」を食べるように心がけましょう。



★**食事中は急がない**

・楽しい雰囲気、ゆっくり良くかんで食べることが大切です。急いで食べるとあまりかまずに飲み込んでしまいます。

・ご家庭では、歯ごたえのある食事をゆっくり楽しんで食べましょう。

★**飲み物で流し込まない**

・よくかむと、食べ物が細くなり、自然に飲み込めるようになります。