

6月の給食だより



令和元年度

伊佐市立学校給食センター



梅雨の時期になりました。ジメジメとした蒸し暑い日が続くと細菌性の食中毒が発生しやすくなります。また、暑い日もあれば寒い日もあったりして、体調を崩しやすい時期です。

この時期は食中毒予防や体調を崩さないためにも、しっかりと栄養をとり免疫力を高める食生活を心がけましょう。



6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育

月間、19日は食育の日と定められました。



この期間、全国では様々な「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べる身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。



予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後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、日ごろから気をつけるようにしましょう。



6月4日は虫歯予防デー

歯の表面やすき間にはミュータンス菌という菌がひそんでいます。ミュータンス菌は砂糖を原料として酸を作ります。この酸が歯を少しずつとかして虫歯になるのです。

同じ砂糖でも、あめやキャラメルのように歯に粘りつくものが一番虫歯になりやすいので気をつけましょう。甘いお菓子を食べた後はぶくぶくうがいしましょう。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

かみかみメニューで 歯も脳も健康に!



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート