

給食だよ 6月

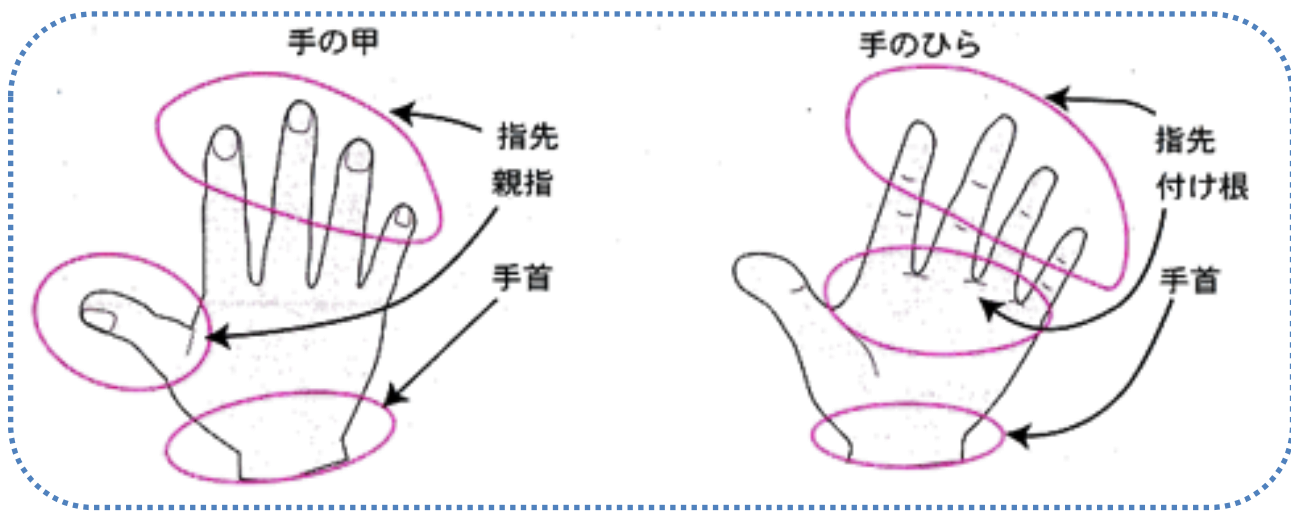
令和3年度
防府市学校給食センター

湿気が多い梅雨の季節がやってきました。この時期は蒸し暑さによる寝不足などで体調をくずしやすく、食中毒にも気をつけなければいけません。日々の食生活や、手洗いなどの衛生管理を見直し、体調管理をしっかり行って、梅雨の時期を乗り切りましょう。

きれいに見える手、本当にきれい?!



健康な人の手のひらには1cm²あたり45万個の菌が付着しているといわれています。円で囲んであるところは洗い残しが多く、特に指先は手洗いが不十分になりやすい所です。



食中毒予防の3原則

- ① につけない
- ② 増やさない
- ③ やっつける

(手を洗う)

(すぐ食べる
・冷蔵庫で保存する)

(加熱する)



食中毒の原因となる菌やウイルスを食品につけないためには、手洗いをすることが大切です。また、梅雨から夏場にかけて食中毒が増えるのは、温度と湿度の両方が高くなるからです。6月から9月の間に、なんと1年間に発生する食中毒の約半数が集中します。



6月4日は虫歯予防デー



※6月4日は6「む」4「し」の語呂合わせで「虫歯予防デー」



6月4日の虫歯予防献立

麦ご飯・牛乳・いわしのみぞれ煮・かみかみ和え・筑前煮

しっかりよくかんで食べましょう♪

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯にならないために、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。歯を丈夫にするためにはしっかりと噛むことが大切です。

よく噛むことの効果とは??

- ひ 肥満予防** 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み 味覚の発達** 食べ物本来の味がよくわかるようになります。
- こ 言葉の発音** あごの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます。
- の 脳の発達** あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。
- は 歯の病気予防** 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が がん予防** だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。
- い〜 胃腸快調** 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。
- ぜ 全力投球** 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



地産地消

今月、18日の地場産100%献立は防府市産のたまねぎや山口県産の食材をたっぷり使った献立です。地元でとれた食材をよく味わって食べてください。

地場産100%献立
(6/18)

- ・白ご飯
- ・牛乳
- ・豚の生姜焼き
- ・のり和え
- ・地場産みそ汁
- ・りんごゼリー

防府市はたまねぎの生産について国の野菜指定産地となっており、山口県内でも盛んに栽培されています。たまねぎには血液をサラサラにしてくれる効果があります。また、ビタミンB1の吸収を助けてくれるため疲労回復の効果もあります。おいしくて栄養満点なたまねぎをしっかりと食べましょう。

