

6月食育たより

発行: 毎月中旬

阿知須学校給食センター

担当: 栄養教諭 高杉祥子

6月は「食育月間」です。食べることは、健康で心豊かに生活するうえで欠くことのできないものです。

さて、最近、小中学校ともに給食の残量が減ってきて、作り手としてはありがたく思います。苦手なものがあったても、学校でみんなと一緒に食べられるという子どももいます。少しずつ食べられるものが増えていくとよいですね。

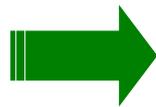
か 噛む力をつけましょう!

6月4日は「虫歯予防デー」でした。給食では、歯とあごの健康をテーマに献立を決定しました。

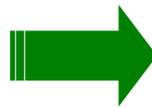
当日の給食は、「ごはん ちくわのごま焼き かみかみ和え 牛肉と新ごぼうの煮物 さくらんぼ 牛乳」でした。

歯や歯を支えるあごは、使わなければ衰えていきます。次の写真は、国立科学博物館が出している、「食生活の変化と人間のあごの変化」が分かるものです。

古代人



現代人



未来人(予想)



【食事時間】51分(弥生時代)

11分

【かむ回数】3990回(弥生時代)

620回

【食事内容】玄米、魚の塩焼き、干物
粟、ノビルなど

パン、コーンスープ
ハンバーグ、野菜炒めなど

かまなくなったことで、あごは細くなっています。細くなったあごでは、ますますかむことが困難になります。しかし、私達の健康は、「かむこと」によって支えられているのです。かむことで、こんな効果が得られます。

ひ	み	こ	の	は	が	い~ぜ	
肥満の 予防	味覚の 発達	言葉が ハッキリ	脳が 発達	歯の 健康	ガンの 予防	胃腸が 快調	全力が 出せる



卑弥呼の歯がよいぜ!

「歯とあごの健康」のためにオススメ! 食べてみませんか?

◆歯や骨の成長に欠かせないCaの多い食品

牛乳、乳製品、骨ごと食べる魚(ししゃも、しらす)、殻ごと食べるえび、葉もの野菜(小松菜など)

◆Caの吸収をアップさせるビタミンDの多い食品

干しいたけ ※しいたけは、干すことでビタミンDの含有量がアップします!

◆かみごたえのある食品

切り干し大根、こんにゃく、魚の干物、豆、生野菜、その他大きくカットした食材



食品の衛生管理をしましょう！

夏場の食中毒の原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節に増えやすいからです。(対して、冬はノロウイルスによる食中毒が増えます。)

今からの季節は特に「食中毒予防3原則」を守りましょう。

① つけない

手や、洗える食べ物はしっかり洗いましょう。生の肉や魚など、汚染度の高いものは、しっかり包んで他の食品に触れさせないように気をつけましょう。

② 増やさない

作った料理は早めに食べきりましょう。(特に生もの)
保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫にすぐにしまいましょう。

③ やっつける

料理するときは、しっかり食品の中心まで加熱しましょう。

残り物のカレーやシチューなどは食べる前にポコポコと音がするまでを目安にあたためなおきましょう。(もちろん、それまでは、冷蔵庫や涼しい場所にしまっておきましょう。)

オレたち細菌が
増えやすいのは
30~35℃の温度！
だから夏は大好き！



消費期限

消費期限とは、「安全に食べられます」という期限を示しています。

お弁当、調理パンやサンドイッチ、生めん、パック入りの肉など、いたみやすい食品につけられていることが多いです。

賞味期限

賞味期限とは、「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限を示しています。

消費期限に比べ、いたみにくい食品につけられます。

例:レトルト食品、カップ麺、スナック菓子、バターやチーズ、缶詰、缶ドリンクなど

ここに注意 消費期限も賞味期限も、「袋や容器をあけないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の安全やおいしさを約束したものです。



ペットボトルの飲み残しに要注意！



便利なペットボトル飲料だけど、ちびちび飲んで、また閉めて…これを繰り返して時間がたつと少し問題があります。口をつけた飲み物には口の中の菌が入り、時間がたつとボトルの中で菌が増えて不衛生だからです。

あけたら早めに飲みきりましょう！

飲みかけを部屋や車の中へ置きっ放しにしないようにしましょう！