

給食だより 6月



銚田市立銚田学校給食センター

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。この1週間できっかけにして、家族で健康な歯について話題にしてみませんか？

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

6月は食育月間です。「料理をする」「好き嫌いをせずに食べる」「食事マナーを身につける」…など、食にまつわることはすべて食育につながります。家族や学校で食について話してみませんか？

茨城県の食育スローガン 合言葉は **おいしいな**

- お** おはよう、ごはんを食べましょう
- い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう
- し** しっかり野菜を食べましょう
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう

今月の給食のポイント

給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL34-9077

◎よくかんで食べよう

★銚田産食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・にら・小松菜・ちんげんさい

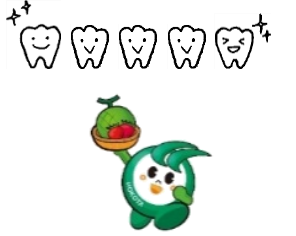
★行事給食★

かみかみ献立 (A・B献立 2日)

ごはん・牛乳・チキンカツ・かみかみサラダ・さつま汁・青りんごグミ

銚田の日献立 (A献立 4日・B献立 5日)

ごはん・牛乳・コーンサラダ・チキンカレー・メロン



6月6日は銚田市メロンの日

銚田市はおいしいメロンがたくさん作られ、**27年連続でメロンの生産量日本一**です！皆さんに「もっとメロンを食べて、メロンを好きになってもらいたい！」という思いから、銚田市では出荷最盛期を迎える**6月6日**を「銚田市メロンの日」としています。

給食では、4日 (Aブロック) と5日 (Bブロック) に、**JA茨城旭村、JAほこたより無償でいただいたメロンが提供されます！**
銚田市のおいしい恵みに感謝をしていただきましょう！

「6」の数字をメロンの形とツルに見立てています！



気を付けよう！夏場に多い食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。気温や湿度が上昇すると、食中毒が発生しやすくなるので注意が必要です。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

