

6月給食だより



平成 24年 5月 31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
栄養士 江藤 孝子

ジメジメムシムシ、バイキンにとって過ごしやすい梅雨に入りました。気温が上がり湿気の多いこの季節、食中毒菌はあっという間に増えます。学校では、給食の前に手を石けんできれいに洗いましょう。家庭でも、台所や食卓を清潔に保ち、調理中のこまめな手洗いや食材の十分な加熱調理を心がけるようお願いいたします。賞味期限・消費期限内の食材でも保存環境によっては傷むこともあります。少しでもおかしいと思ったら食べないようにすることも肝心です。

食中毒予防の三原則

食中毒菌を

付けない

増やさない

やっつける



だえき ちから
唾液の力



日ごろ、軟らかいものばかり食べていませんか？噛むことによって出る唾液にはだいじなやくわりがあります。

○消化作用

食べものの消化を助けます。食べかすを洗い流します。

○抗菌作用

口から病原体が入ってきたときに抵抗します

○洗浄作用

食べかすを洗い流します。

○円滑作用

言葉を発するときに舌をなめらかに動かします

唾液の量が減
ってしまうと

- 胃腸に負担をかける
- 虫歯になりやすくなる
- 風邪にかかりやすくなる

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃くうま味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。加工食品に慣れてしまふとかまない習慣が身に付いてしまいます。よくかむことによって、歯ごたえ、味わいなど素材そのものの持ち味がわかり。うす味でもおいしく感じることができます。

6月4日は虫歯予防デー 唾液のたくさん出るかたいものをよくかんでたべると虫歯にかかりにくくなり、あごが発達して丈夫な歯が作られます。

6月の給食の中にはきんぴらドック・ごぼう入りドライカレー・だいずサラダ・キャベツとおまめのサラダ・焼きししゃも・スパゲッティビーンズソースなど、かみかみメニューがたくさん用意されています。しっかりかんでたべましょう！

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは6月4日です。