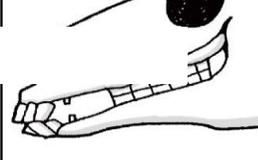
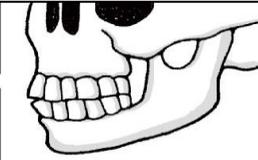


6月 給食だより

令和4年6月10日  
 座間市立中原小学校  
 校長 田中 恵子  
 栄養士 米田 利江  
 NO.3

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。そして、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。よくかんで食べると、体によい働きがたくさんあります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

 <p>トラ</p>		 <p>ウマ</p>	
<p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>かたい草を、広く平らなきゆう歯ですりつぶします。</p>	
 <p>ヒト</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゆう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	

よくかむことの効果

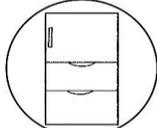
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むしろ歯を予防します。</p> 

家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒を防ぐ 3つのポイント

<p>つけない</p> 	<p>増やさない</p> 	<p>やっつける</p> 
---	--	--

細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。ふたわくなかこぼ太枠の中に言葉があらわれます。

①	②	③	④			
	く		で		べ	う



- ① 金曜日の次は?
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかりかづいで熊にまたがる力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。