



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。



歯と口の健康週間

毎年、6月4日～10日は歯と口の健康週間とされています。毎日の食事の時に、よく噛んでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかり噛むことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいに歯をみがきましょうね。

かむことの効果 4つのポイント	
<p>むし歯予防</p> <p>だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。</p>	<p>肥満を防ぐ</p> <p>よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p>
<p>脳が活性化</p> <p>かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。</p>	<p>消化吸収がよくなる</p> <p>食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。</p>

むし歯予防のために…

- おやつのお菓子などは、だらだらと長い時間食べずに時間を決めて食べる。
- 柔らかいものばかりでなく、食物繊維の多い根菜類や昆布などを良く噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物ばかりを飲まず、水分補給は水などにします。

食中毒に気をつけましょう！

食中毒ってなあに？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。幼いうちは抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は"じめじめ"した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。



食中毒予防の三原則

細菌をつけない

手を洗うときは、石けんをつかって洗いましょう。爪の周りや指の付け根もしっかり洗いましょう。

細菌をふやさない

食品を買った後は速やかに冷蔵庫に入れ、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

細菌をやっつける

肉や魚はしっかりと加熱して食べましょう。特に肉は中心までよく加熱しましょう。

6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!

「食育」というのは、食に関する正しい知識を身につけることや食品を選ぶ力をつけること、食事のマナーを身につけることなど食に関する様々なことをいいます。

私たちの日常生活を支える「食」について考えたり、体験したりする1ヶ月にしましょう!

今年度、愛川町で取り組む食育月間の内容は、一緒に配付する予定献立表裏面の「食育だより」にてご確認ください。

“食育ピクトグラム”を知っていますか?



これは、食育マークです!

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 1 みんなで楽しく食べよう | 2 朝ごはんを食べよう | 3 バランスよく食べよう | 4 太りすぎないやせすぎない |
| 5 よくかんで食べよう | 6 手を洗おう | 7 災害にそなえよう | 8 食べ残しをなくそう |
| 9 産地を応援しよう | 10 食・農の体験をしよう | 11 和食文化を伝えよう | 12 食育を推進しよう |

農林水産省は、「食育」をわかりやすく伝えたいという思いから、「食育ピクトグラム」を作りました。

わたしたちは、食べる事で命をつないでいます。食育月間のこの機会に、自分ができる「食育」を考えてみてはいかがでしょうか。

たとえば、愛川町でとれた食材を買うことは“9番の産地を応援しよう”を実践したことになります。スーパーで買い物をするときに、旬の食材について話題にすることなどは“12番の食育を推進しよう”を実践したと考えることができます。

身近なところにも「食育」はたくさんあります。ぜひ、ご家庭でも話題にしてもらえると嬉しく思います。

毎月19日は食育の日



今年度の食育の日のテーマは

「映画にでてくる料理」です!

6月は、映画「平成狸合戦ぽんぽこ」に出てくる「ハンバーガー」が給食に登場します! お楽しみに♪



6月

給食費
引き落とし日



6月分の引き落とし日は、**6月6日(月)**です。

3,900円+手数料10円を引き落としますので、残高の確認をお願いいたします。



配付献立表の記載について

6月7日(火)「白菜とツナのソテー」みどり色のたべものから「はくさい」が抜けていました。申し訳ございませんでした。