

6月 給食・食育だより

平成30年6月
熊本支援学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。私たちにとって、健康的な食生活を送ることは、

心身の成長や学習活動にも大きく影響します。この機会に、ご家庭でも食事の内容や食事マナーについて

見直してみてください。

また、梅雨時期は気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすい時期でもあります。身の回りの清潔に心掛
けましょう。

＜今月の給食の目標＞
清潔に気を付けて食事をしよう



手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

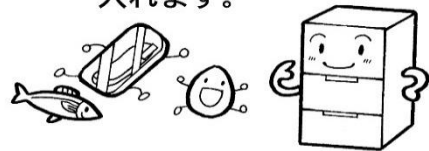
チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しが無いようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

食中毒を予防 するために

菌を につけない
基本は手洗いです。



菌を 増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。



菌を やっつける
調理の時は十分に加熱を。



こんげつ しょくいく
今月の食育のテーマは…



は けんこう について



6月は「歯と口の健康週間」がありました。今月の給食では、噛みごたえのある食材や丈夫な歯を作るカルシウム強化した料理、口の中をきれいにしてくれる唾液が出やすいメニューを多く取り入れています。ご家庭でも噛むことを意識しながら食えること、食後の歯はみがきの習慣づけをお願いします。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果



① 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ

液（消化を助ける成分が含まれている）とよ

く混ぜあって胃に送られます。

② 肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が

刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎ

を防ぐことができます。

③ 脳の働きを活性化させる

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管

などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の

働きが活発になるといわれています。

④ むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそ

うじしてくれる働きがあります。よくかむ

ことでだ液が多く出ます。



給食室からありがとう！

こうとうぶのうけいはん せいと つく たまねぎ りっぱ そだ しゅうかく じき きゅうしょく
高等部農芸班の生徒たちが作った玉葱が立派に育ち、収穫の時期となりました。給食にも

せっきょくてき と い ちさんちしょう ころが たまねぎ
積極的に取り入れ、地産地消を心掛けています。おいしい玉葱、ありがとうございます！

