

給食だより

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



食中毒を防ぎましょう！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が高く、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒は食べ物の味、においなど外見的变化ではわからない場合も多いので、日ごろから予防に努めましょう。

* 食中毒予防の3原則 *

菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

①「つけない」→洗う・分ける

食中毒予防には「上手な手洗い」が原則です。その他にも、調理器具をしっかりと洗浄することや、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意をしましょう。

②「増やさない」→低温保存

細菌は10℃以下で増殖のペースがゆっくりになります。又、マイナス15℃以下で増殖が停止します。生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管しましょう。

③「やっつける」→加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。食品の中心温度が75℃で1分以上加熱することが目安です。

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どもときから積極的にとりましょう。



楽しく食べる

* 給食を通して食事の大切さ楽しさを知る



主題：旬の食材を味わおう！

●調理上の配慮●

: 喫食状況を把握する。

: 旬の食材を取り入れ季節の野菜の美味しさに関心を持たせる。

●給食目標●

: 季節を感じながら、食に関心を持ち、元気な体と豊かな心を育てる。

: 梅雨時の衛生管理に気をつける。

* 梅雨に入るこの時期は食中毒に注意しましょう。

菌が増えても、食品の風味の変化などに気づかずに食べてしまいがちです。しっかり加熱、調理後はすぐに食べる、冷蔵庫で保存するなどの食品管理に気をつけて下さい。

給食 田中 千登世

スプーン・フォークの選び方



●離乳食の介助用には…
少し柄が長めで、すくうところが平らなものが良いでしょう。



●赤ちゃんが持てるように
なったら…
柄が握りやすく、すくうところが深くないものが扱いやすいです。



●麺を食べるときは…
柄が握りやすく、麺がからめやすいフォークもあります。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

