

6月 食育だより

令和元年 6月 吉日

さいたま市立大久保中学校

★毎月19日は食育の日です。

暑い日が多くなってきました

梅雨入りに近づくと同時に、気温が高い日が多くなってきました。6月は修学旅行や校外学習など、楽しい行事がたくさんありますね。しっかり食事を摂って、体調を整えましょう。

また、気温も湿度も高くなるこの時季は、食中毒が発生しやすくなります。食品の保存には十分注意してください。

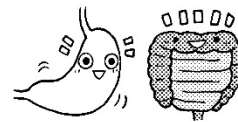
よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体に良いことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収が良くなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。

ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ予防になる、脳の動きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

かんでよい効果

消化・吸収を
助ける



むし歯
予防



満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に



給食委員「かみかみ献立」×保健委員「歯磨きキャンペーン」

5月27日（月）～31日（金）の「歯磨きキャンペーン」では、保健委員を中心に毎日の給食後、しっかりと歯を磨くことができましたね。

5月31日（金）は「かみかみ献立」を実施しました。給食の時間では、給食委員と保健委員が協力し、「かむことの効果」などの放送を行いました。

歯はおいしく食事をするために、とても重要です。よくかんで味わって食べた後は、しっかりと歯を磨き、自分の歯を大切にしていきましょう。



【5月31日（金）の献立】

- ・かむかむキムチライス
- ・ししゃもごまフライ
- ・卵とコーンのスープ
- ・牛乳

さいたま市5つの「食べる」

毎年6月は食育月間です。さいたま市では、さいたま市5つの「食べる」を目標とし、食育に取り組んでいます。食育実践度をチェックしてみましょう！

さ：「三食しっかり」食べる

- 朝食を毎日食べている
- 米を中心に、多様なおかずを組み合わせた食事をするように心がけている
- 日ごろから運動する習慣が身についている
- よく噛んでゆっくり食事をするように心がけている

い：「いっしょに楽しく」食べる

- 毎日1回は、家族や仲間と一緒に食事をする
- 家族と一緒に食事の準備や調理、後片付けをしている
- 正しい箸の持ち方と食器の並べ方がわかる

た：「確かな目をもって」食べる

- 食品を買うときは必ず食品表示をチェックする
- 災害に備え、食料や飲料水を備蓄している

ま：「まごころに感謝して」食べる

- 食べる前に「いただきます」食べた後に「ごちそうさま」と言っている
- 「エコバック」や「マイ箸」を使っている
- 食べ物の必要以上の購入や作りすぎに気をつけている

し：「食文化や地の物を伝え合い」

食べる

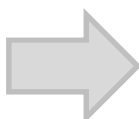
- 地域でとれた旬の食材を購入している
- 行事食の楽しみを味わっている
- さいたま市の特産品を3つ以上いえる

★ 15～11個：ばっちり！ 10～6個：もう一息！ 5～0個：食生活を見直してみましょう！

給食室の窓

①日常点検・手洗い → ②検収 → ③洗淨 → ④切さい → ⑤加熱 → ⑥配缶
→ ⑦検食 → ⑧配膳 → ⑨片付け → ⑩食器洗淨・消毒 → ⑪打ち合わせ

③ 洗淨



葉物は内部に泥が入り込んでいたり、虫がいたりするため、場所を2階の調理室に移して、さらに洗います。調理時に使用する青いエプロンを着用します。

洗淨はひとつひとつ、丁寧に手洗いをします。はじめは1階の下処理室で3回洗淨します。エプロンは緑を使用しています。

作業場ごとにエプロンを変えて、清潔に保っています！

