



がつ きゅうしょくもくひょう  
6月の給食目標 『じょうぶな歯や骨をつくるための食生活を心がけよう』

は くち けん こう しゅうかん  
6/4~6/10は 歯と口の健康週間 です!



<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスのよい食事を心がける</p> <p>きそくただいしよくしゅうかんが、健康な歯と口をつくりまします。</p>
--	--	--	--



なんにち きゅうしょく つか  
何日の給食に使われているかな?



こんたてひょう み  
献立表をよ〜く見てみよう!

よくかむことの効果 合言葉は「ひみこのはかいーぜ」

みなさんは、一口に何回かみますか? 現代では、歯ごたえのある食べ物を食べる機会が少なくなっているといわれています。小・中学生に人気のある食べ物も、やわらかくあまりかまずに飲み込めるものが多いです。小さい頃からやわらかいものばかり食べていると、あごが発達せず、永久歯の生えてくるスペースがなくなり、歯並びが悪くなってしまいます。



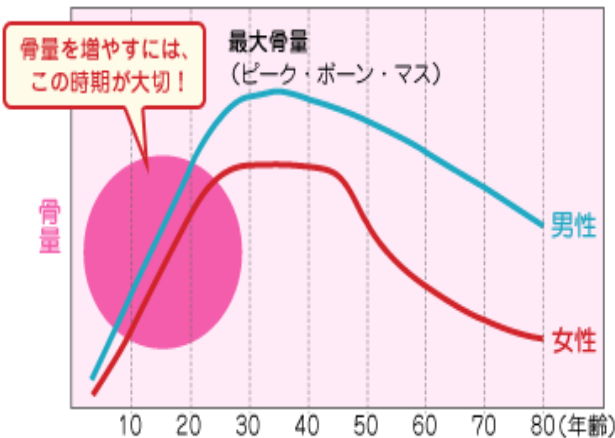
では、昔の人はどれくらいかんでいたのでしょうか。様々な時代の食事を再現し、調べたデータがあります。その結果、弥生時代に比べて現代の食事ではかむ回数が1/6になっていることがわかりました。

めざせ!  
ひとくち 30 かい

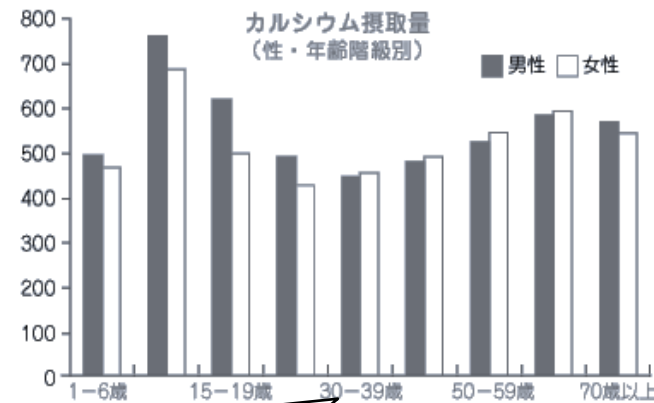
【株式会社なとりホームページより】

1食の	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

ねんれい こつりょう へんか  
〈年齢による骨量の変化〉



【森永製菓株式会社 ホームページより】



きゅうしょく た ねんれい  
給食を食べない年齢になると、カルシウム摂取量が急激に減少していきます。

しょう こうこうせい、せの、もっと ほね つく  
小〜高校生は、背が伸び、最も骨が作られる時期です。この時期にカルシウムをしっかりと貯金しておくことが大切です。また食事に加え、運動をすることで丈夫な骨をつくるができます。反対にカップラーメンやスナック菓子などの加工品をたくさん食べると、カルシウムの吸収を妨げるので、食べすぎに注意しましょう。



ひまん よぼう  
肥満を予防する



みかく はつたつ  
味覚が発達する



ことばのはつおん  
ことばの発音がはっきりする



のう はたら  
脳の動きをよくする



は びょうき よぼう  
歯の病気を予防する



がん よぼう  
がんを予防する



い ちようし  
胃の調子がよくなる



ぜんりょくとうきゅう  
全力投球できる



きせつ はる なつ  
 ～～季節は春から夏へ～～

たば 丹波ならではの食育がいっぱい。早く大きくなあれ！！



「百聞は一見にしかず」。丹波での食育のよさが、これらの体験活動です。学校の取り組みとして毎年活動を組み込むことで、教科横断的で継続性のある食育ができています。また、地域の方に講師をお願いしたり、保育所や小中学校と一緒に活動したりすることで、食育を通して連携が深められていることを実感します。



5/17, 小学校1年生の「グリーンピースのさやだし」その日のご飯に入れ、「ピースご飯」にしてみんなで食べました♪



今年はじゃがいもの植え付け！収穫が待ち遠しいね！！

味噌づくりに向けた大豆の種まきは、保育園・中学生と一緒に。大豆を植えて大豆ができるってなんだか不思議♪



村の特産でもある原木マイタケ。マイタケ菌を植え付けた「ほだ木」をマイタケ小屋に、伏せ込みます。




丹波山倶楽部の皆さんを講師に、小中合同で学習会を行い、「ほだ木」を作る製造場を見学させていただきました！今年、中学生は舞茸祭への出店も控えていますね。秋の収穫が楽しみです。

しょく ちゅう どく 食中毒の発生しやすい季節です！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。梅雨の時期や夏場は特に細菌による食中毒が多くなるので、注意が必要です。

食中毒予防の三原則

<p><b>付けない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜やくだものは流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。</li> </ul>	<p><b>増やさない</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。</li> <li>●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。</li> </ul>	<p><b>やっつける</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。</li> <li>●生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。</li> </ul>
---	--	--

こんげつ きゅうしょく 今月の給食センター

給食センターでの調理が家と違うところ。大きな違いの一つが「衛生管理」です。学校給食では「大量調理施設衛生管理マニュアル」に則って、作業を行っています。手洗い、消毒の徹底は、コロナウイルスが流行るずっと前から行われているものです。その他にも、生焼けを防ぐための「中心温度の確認」、食材などの菌を広げないようにするための「エプロンの交換」など、皆さんが安心して安全に給食が食べられるように様々な決まりがあります。



サラダやくだものを扱うときや、完成した料理を盛り付けるときは水色のエプロン、調理前の生の肉や魚を扱うときはピンク色のエプロン、鍋や食器を洗うときは白いエプロンなど区別をしています。