

0627-PWb4

6月二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター 給食だより

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本を育てるものであり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について見直してみましょ。学校給食では「歯と口の健康週間」に合わせて、「かむこと」を意識した献立を実施します。「何を食べるか」だけでなく「どのような食べ方をするか」という点にも意識を向けて取り組んでいきたいと思ひます。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて食べる

かたい物をよくかんで食べる

目安は一口30回!

骨や歯のもとになるカルシウムをとる

好き嫌いせずにバランスよく食べる

食べたらしっかり歯をみがく

歯の役割

- 【前歯】 食べ物をかみ切る
- 【犬歯】 肉などをひきさく
- 【奥歯】 食べ物を細かくすりつぶす

1つ1つの歯には役割があり、1本でもなくなると様々な影響があります。例えば奥歯が1本なくなると、食べ物をかみくだく能率は約40%も低下するといわれています。それにより、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収も悪くなるという悪循環がうまれます。健康的な食事は、食べ物と食べ方、そして健康な歯を保っているかがとても重要となります。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

- 食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する
- 脳の働きをよくする
- 食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする

よくかんで食べるには、姿勢が重要です!

足を床につけて、かむ力 20%アップ!

足をしっかりと床につけて食べると、かむ力が約20%もアップします。逆に足がぶらぶらしている状態で食事をすると、おなかや背中に力が入らないので、姿勢が悪くなり、かむ力が弱くなってしまいます。かむことの効果を得られるよう、いすに座って食べているご家庭は、足がぶらぶらしていないかチェックしてみましょ。

梅雨時の衛生管理、ここがポイント★

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。爪も短くしておきましょ。

食中毒予防の3原則

- 付けない: こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄
- 増やさない: 生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ
- やっつける: 75°C 1分以上 中心部までしっかり加熱 目安は75°C 1分以上 (ノロウイルス汚染の恐れのある二枚貝などは85~90°C 90秒以上)

食中毒菌をやっつける

梅雨時に関わらず、手をふいた後のぬれたハンカチは雑菌が増えやすくなっています。毎日、洗濯した清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。

～お知らせ～ 平成30年5月17日(木)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。