



給食だより



紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。

喉が渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう！

～食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。

味、臭いに変化はなく、気付かずに食べてしまう…
ということがあるので、きちんと予防しましょう！

食中毒予防の3原則



家庭での食中毒対策

- 手は石鹸で、野菜などの洗える食材は流水でしっかりと洗う。
 - 生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。
 - まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
 - 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
 - しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。
- 調理器具は使ったらすぐに洗い、

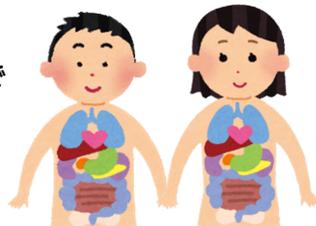


◆◆噛むことの大切さ◆◆

よく噛んで食べることは「消化を助ける」だけでなく、「食べすぎ防止」・「虫歯予防」・「あごが発達する」など様々な効果が期待できます。よく噛んで食べることを心掛けましょう！

消化を助ける

食べ物を細かく噛み砕いたり、唾液を混ぜ合わせて飲み込むことで胃や腸での消化・吸収が良くなる。



食べすぎ防止

よく噛んでゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができる。
食べすぎを防ぐことになり肥満予防につながる。



虫歯予防

噛むことで唾液がたくさん分泌される。唾液には殺菌効果があるため、口臭や虫歯を予防できる。



あごが発達する

よく噛むことであご周りの筋肉が刺激を受け、その刺激によってあごが発達する。
歯並びのためにもあごの発達を促し、永久歯のが正しく生え並ぶスペースを確保する。