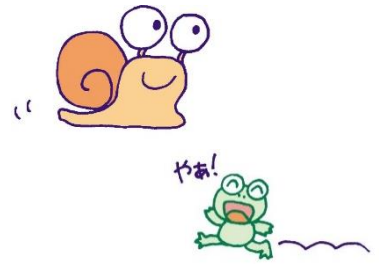




もいもいっうしん

令和8年
6月号



6月は梅雨に入り、雨が多くなる季節です。ジメジメした気候に気分が沈みがちになったり、体調もすぐれない日が多くなるかもしれません。しっかり食べて、よく寝るとともに、こまめな水分補給を心がけ、夏に向けて暑さに負けない元気な体をつくりましょう。



食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？
やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとされます。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで味わって食べるように心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！！

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- 脳を刺激し、頭の働きをよくする
- 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
- あごの骨や筋肉を発達させ、歯並びがよくなる
- だ液がたくさん出て、虫歯を予防する
- 消化を助け、栄養を吸収しやすくする

歯と口の健康週間に 出るかみかみ食材

- 4日 わかめ・豚肉・白ごま・チンゲンサイ
 - 5日 小松菜・ぶなしめじ・いわしのカリカリフライ
 - 8日 ごぼう・こんにやく・さわら・小松菜
 - 9日 大豆・こんにやく寒天・たけのこ・米粉ささみカツ
 - 10日 高野豆腐・干しいたけ・からふとししゃも・ごぼう
- ※かみごたえのある食材や歯・骨を強くするカルシウムが多い食材を使っています。

食中毒に注意！

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒になると多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。



今月の季節の食材

にがうり (ゴーヤー)



古くから沖縄で食べられてきた野菜です。苦味が強いのが特徴で、苦み成分に食欲増進の効果があると言われています。

とうがん 冬瓜



夏野菜ですが、冬まで保存することができるので、「冬の瓜」と書きます。みずみずしくあっさりとした味わいで、煮込むとトロトロになります。

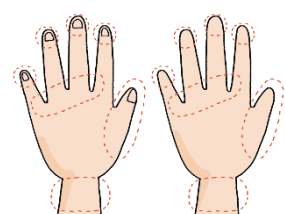
食中毒予防の基本

手洗いは、簡単にできる効果的な予防法です。

学校給食の衛生管理

給食センターでは、食中毒防止のために衛生管理を徹底して行っています。

手はいろいろなものを触るので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。食中毒を予防するためには、食事の前後など、石けんを使って洗いましょう。



洗い残しの多い部分は、特にしっかり洗うようにしましょう。



清潔な服装

髪の毛やツバなどが料理に入らないように清潔なマスク・帽子・調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、爪ブラシなどをを使って爪の間も洗います。作業中もこまめに手洗いをしていきます。



エプロンなどの使い分け

作業の内容によって、エプロンや手ぶくろ・はきもの履物などを使い分けています。



適切な温度管理

加熱する食品は、85℃で1分以上になるようにしています。

