



もりもりうしん

令和3年
6月号



梅雨の季節がやってきました。じめじめとして、気分も晴れない日が続くかもしれません。朝・昼・夜と1日3食しっかり食べて、夏に向けて、暑さに負けない元気な体を作りましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康に関係した正しい知識を知つてもらい、虫歯や歯周病などを予防するための適切な習慣を身につけることを目的としている期間です。

この期間の給食には、よくかんで食べることを意識してもらうために、「かみかみこんだて」がでます。かみかみこんだてには、食物纖維の多い野菜や海そう、きのこ、骨まで丸ごと食べられる魚、筋線維のしっかりした肉、乾物や豆、ごまといった、かみごたえのある食材を多く使っていきます。



よくかむと、体に良いことがたくさん！

1口に30回、
よくかんで食べよう



頭：脳がはたらく

のど：のどにつまらない

歯：虫歯予防

こえ：発音がよくなる

からだ：びょうき：み：まも
体：病気から身を守る

舌：おいしく感じる

いちょう：しょう：か：よ
胃腸：消化に良い

おなか：食べすぎない

うんどう：ちから：だ
運動：力が出せる

備蓄食について考えよう

大規模災害時などの緊急事態に備え、食料品を備蓄している家庭も多いと思います。給食センターでも、いざというときに備えて、備蓄食を用意しています。「救給カレー」といって、ご飯や野菜が入った、温めずにそのまま食べられるカレーです。袋を開けて置いても倒れないスタンディングパウチに入っているので、お皿に移し替えずに食べることができます。

29日には小学校で、災害時を想定した給食が出ます。実際に体験することで、いざというときのために、自分でもどんな備えができるか考える機会にしてみてはどうでしょうか。



家で備えておくとよい、食品の例



★水
1人1日当たり、
飲料水として
1ℓ、調理用も
含めて3ℓ



★主食
米、レトルトご飯、
おかゆ、アルファ米、
小麦粉、もち、
即席めん、パンなど



★主菜
肉・魚・大豆の缶詰、
カレーなどレトルト
食品、乾物（にぼし、
桜エビなど）など



★副菜・その他
野菜・果物の缶詰やジュー
ース、白持ちする野菜、
乾物（切干大根など）、
調味料、おかしなど