



もいもいっうしん

令和5年
6月号



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」



Q.なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A.成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

6月4日～6月10日



歯と口の健康週間

かむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした豚肉など、かみごたえのある食品を積極的に取り入れた「かみかみ献立」を歯と口の健康週間に提供します。

かむことの6つの効果

【肥満の防止】

食べ過ぎを防ぐ！



【味覚の発達】

味がよくわかる！



【表情が豊かになる】

顔の筋肉を使う！



【脳が発達する】

脳に流れる血流UP！



【虫歯の予防】

だ液がよく出て細菌を洗い流す！



【減塩】

味わうと食材自体のおいしさを楽しめる！

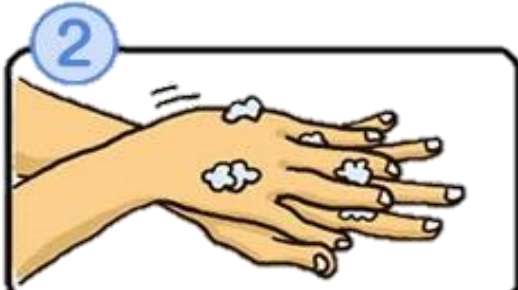


食中毒予防の基本は手洗いです

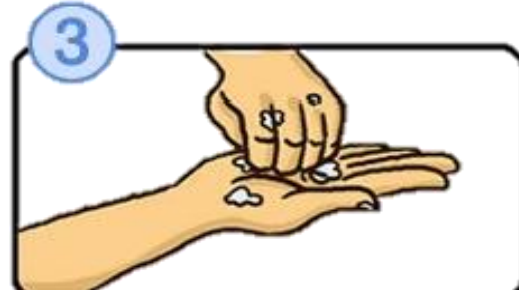
梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。手には目に見えなくても汚れや細菌・ウイルスなどが付いていることがあります。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。