



もりもりつうしん

令和6年
6月号



梅雨の季節が近づいてきました。気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなったり、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。

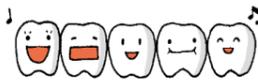


はくち けんこうしゅうかん 「歯と口の健康週間」 (6/4~6/10)



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、かみかみ食材が出るよ。

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うえ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。じょうぶで健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

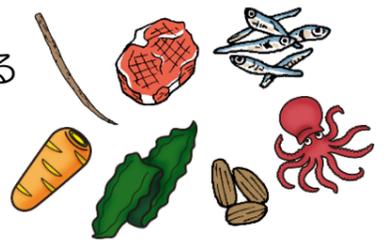


はくち けんこうしゅうかん で 「歯と口の健康週間」に出るかみかみ食材

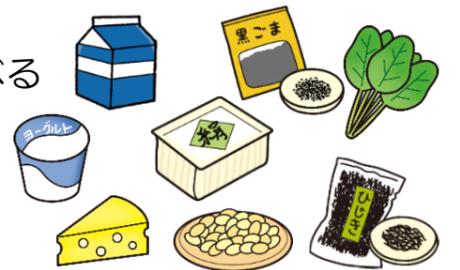
- 4日 「ごぼう・こんにやく・さわら・小松菜」
- 5日 「豚肉・ぶなしめじ」
- 6日 「わかめ・えのきたけ・チンゲン菜・いわしのカリカリフライ」
- 7日 「金時豆・白いんげん豆・こんにやく寒天」
- 10日 「高野豆腐・からふとししゃも・わかめ」



- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



てあら しょうちゅうどく 「手洗いは食中毒や びょうきよぼう 病気の基本」



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても汚れや細菌、ウイルスなどがついていている場合があります。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して細菌などが体の中に入ってしまう。細菌やウイルスなどによる風邪や食中毒を予防するためには、せっけんで洗い流すことが効果的です。

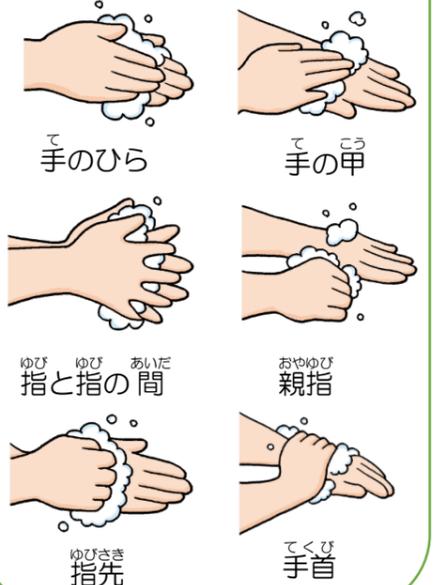
①水でぬらした後、石けんをつける



③水でよく洗い流して、きれいなハンカチやタオルでふく



②念入りにこすり洗いする



こんげつ きせつ しょくざい 今月の季節の食材



ずいき



さといもの葉柄（葉と茎がつながっている部分）のこと。6月から8月が旬で、酢の物や煮物にして食べられることが多いです。

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。

にかうり (ゴーヤー)



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

はも



うなぎのように細長い円筒形をしています。産卵を控えた6~7月に旬を迎え、脂がのっていて濃厚な身が楽しめます。

