



給食だより

毎月19日は「いただきますの日」



令和3年 6月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

梅雨入りも間近です。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。細菌は、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。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。



今月の給食目標

衛生に注意しよう
丈夫な歯をつくろう

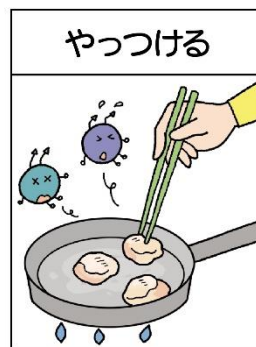


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間 6/4～6/10

丈夫な歯をつくるためには、①よくかんで食べること ②歯を強くするカルシウムが多い食品を食べること ③食後の歯みがきをしっかりとすることが大切です。

特に、よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体によい働きがたくさんあります。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。