

きゅうしょく

給食だより



令和5年度
6月号
神戸市立高津橋小学校

だんだんと気温が上がりはじめ、湿度も上がってじめじめとする季節になりました。衛生面に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

6月は「食育月間」です。「食べることは「生きること」。普段の食生活を振りかえり、心も体も健康に過ごすために食について考えましょう。

がつ か か
6月4日～10日は

は くち
歯と口の
けんこうしゅうかん
健康習慣

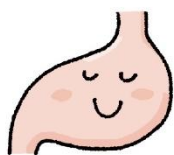
は くち けんこう まち
歯と口の健康を守ることは、生涯にわたっておいしく
食事をするためにとても重要なことです。

かみごたえのある食べ物を選んだり、食後に
しっかり歯みがきをしたりして、
歯を大切にするために自分で
できることを実践しましょう。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



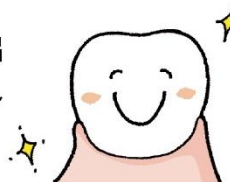
あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出
て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことは味わうことにつながります。

まいとし がつ
毎年6月は
しょくいくげっかん
食育月間

まいとし にち
毎年19日は
しょくいく ひ
食育の日



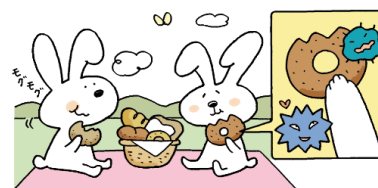
がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きるうえでの基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

しょくちゅうどく ちゅうい
食中毒に注意！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。食中毒予防の3原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

調理前や食事の前には手をしっかり洗って、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないことが大切です。



がつ しょうかい
6月 こんだて 紹介



●2日(金) 新料理

けい肉のオイスターソースいため・・・オイスターソースは海にいる貝のカキを使ったソースです。独特の風味があり、中華料理で使われていることが多いです。

●9日(金) 季節料理

きゅうりのちゅうかつけ・・・夏が旬のきゅうりをいためて、甘酸っぱく味つけしています。

●30日(金) 季節料理

えだまめ・・・えだまめは大豆を若いうちにしゅうかくしたものです。夏が旬の野菜です。

かんじ
漢字クイズ

□に当てはまる漢字はつぎのうちどれでしょう？

つ ゆ
雨

①梅 ②梨 ③桃

こたえ ①梅
つ ゆ なつ まえ ながあめ きせつ つゆ
梅雨は夏の前の長雨の季節のことで、露とも関係のある言葉です。梅雨と書くのは、梅の実が熟する季節に当たるからといわれています。

がつ きゅうしょく もくひょう
6月 給食の目標 えいせいに気をつけよう



6月は食育月間にちなみ、外国の料理がたくさん登場しています。こんだて表を見て、何回登場するか数えてみましょう！