



食育だより

6月号

長瀬町学校給食センター

令和8年6月1日



6月は「食育月間」です。一人一人が「食」についての意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、「食育基本法」によって定められました。「食」は、生きるうえでの基本であり、特に心身ともに成長する時期にある子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。この機会に、毎日の「食」について家族で話し合い、普段の食生活を見直してみましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、一口30回を目安によくかんで食べましょう。

よくかんで食べよう！ かむことの4つの効果

消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、消化を助ける成分が含まれているだ液とよく混ぜて、胃に送られます。

むし歯を予防する

よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。

脳の働きを活性化する

よくかむことで、あごの筋肉が動いて顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。



家庭で気をつけたい夏場の食中毒

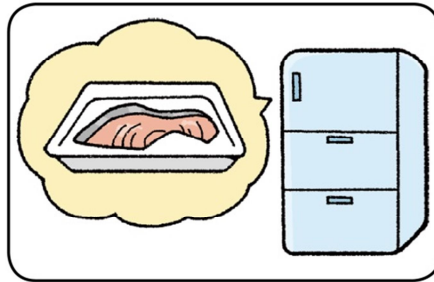
食中毒の原因となる細菌は、手、肉や魚などの食品、まな板やスポンジといった調理器具など、いろいろなところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

つけない



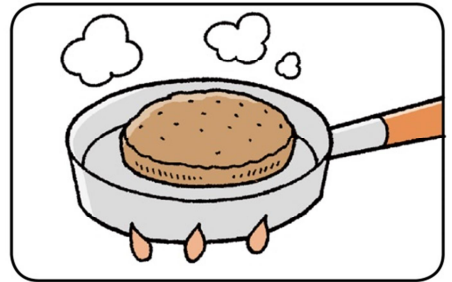
いろいろなものを触る手には、細菌がついています。石けんを使って、しっかり手を洗いましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきりましょう。

やっつける



食品はしっかり加熱してから食べましょう。特に、肉や魚などは中心部までよく加熱することが大切です。



味わって食べよう！ 地場産物



今月の給食では、長瀬町や秩父地域でとれたじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、きゅうりを使用する予定です！どれも農家の人が大切に育てた野菜です。感謝の気持ちを込めて、よく味わって食べましょう！

☆新じゃがいも：皮がとても薄いので、よく洗って皮ごと食べることができます。

☆新玉ねぎ：収穫してからすぐに出荷されるため、水分が多く、やわらかくて甘みがあります。

☆にんじん：春から夏にかけて収穫されるにんじんは、水分が多く、やわらかいのが特徴です。

☆きゅうり：水分が多く含むため、体を内側から冷やしてくれる働きがあります。