

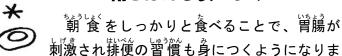
6月号 令和元年5月31日(金) 福島県立西郷支援学校 厚生部給食係

6月のはじめは寒い日もありますが、後半になると蒸し暑い日が続きます。この時期は食中毒に注意 しましょう。麓が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけて、元気に過ごしていきましょ う。ご家庭でもお食事前の手洗いのご指導よろしくお願いします。

今月のひとくちメモ 一分回・日かり



朝ごはんを食べよう!



す。毎日、3食決まった時間に食事をとること で規則正しい生活習慣が身につき、子どもの

健やかな成長と生活リズムが確立します。 6月24日 ~ 28日は『第1回朝食を見 なま **直そう週間』**です。朝 食調べを行いますの

で、ご協力よろしくお願いいたします。













むしばよぼう ~虫歯予防デ

- 〇ご飯
- 〇イワシのかつお煮
- 〇切り干し大根煮
- 〇キャンディーチーズ
- 〇具だくさん汁





食育お知らせコーナー



よく噛むことは健康につながる!

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。噛むことについて、普段はあまり意識していない かもしれませんが、噛むことは健康な体の維持につながります。早食いの人はゆっくり噛んで た ひと ひまんど しめ たか けいこう 食べる人よりも肥満度を示すBMIが高い傾向にあります。普段の食事から噛むことを意識させてい | きたいですね。参考:朝日新聞デジタル

【ゆっくり噛むことの効果】

- ①肥満などにつながる早食いの防止
- ②味覚の向上
- ③片噛みの防止

