



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。菌が増えても、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ひします。



今月のひとくちメモ



朝ごはんを食べよう!

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。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く、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ひいたします。

6/4(火)の献立

～虫歯予防デー献立～

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



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

