



給食だより 6月号

座間市立座間小学校
校長 大谷 一
栄養士 登立 由貴

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。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。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ 食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

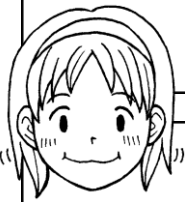
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける



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。

肥満を予防する



あごの筋肉を動かすことで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るといわれています。

脳の働きを活性化

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。よくかむことでだ液が多く出ます。

むし歯を予防する

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

かまない子が増えています！

みなさんは、よくかんで食事をしていらっしゃいますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしま



ます。よくかむことは、肥満を防止し、脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ
おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいをお忘れずに！

ヒスタミン
おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

カンピロバクター
とり肉が原因となることが多いようですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

腸管出血性大腸菌
O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！

6月の献立

6月8日は【神奈川県産デー】でした。この日の給食は「きな粉揚げパン・牛乳・味噌スープ・湘南ゴールドゼリー」牛乳・豚肉・人参は神奈川県産を、きな粉・小松菜・キャベツ・じゃが芋は座間産を使用しました。

みんな大好き！『揚げパン』
・コッペパン 1個
・砂糖 4g
（ロールパンでも）
・塩 一つまみ
・きな粉 4g
・揚げ油
① きな粉・砂糖・塩をバットで混ぜておく。
② パンを180℃で軽く揚げる。
③ 熱いうちにきな粉をまぶしたら、出来上がり。（冷めてから食べてね）
※きな粉が余ったら、バナナにまぶしても。