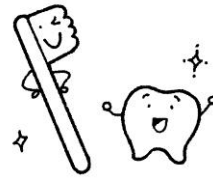


# 6月 給食だより



令和5年度  
松戸市立古ヶ崎小学校  
令和5年6月1日

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？  
歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、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。



## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはったつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音はっきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはったつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が よぼう がん予防	は はびょうき 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

## 6月は食育月間です

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、生きる上での基本で、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。



## 家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至る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、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



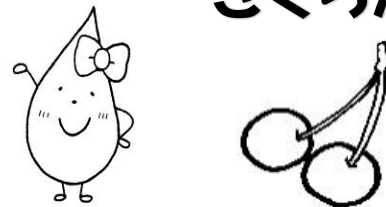
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない 	増やさない 	やっつける 
手には雑菌がついてい ます。石けんでしっかり 手洗いをしましょう。	食品の購入後はできる だけ早く冷蔵庫に入れ、 早めに食べきましょう。	加熱は効果的な殺菌方 法です。特に、肉は中心 までよく加熱しましょう。

## ☆旬の食材を味わおう☆



## さくらんぼ



佐藤錦（さとうにしき）  
という品種をだします！

よくかむほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は体によい  
働きがたくさん  
あるよ！

## だ液の働き

食べかすを落とす 	消化を助ける 	味を感じる 	菌の増殖を抑える 	歯の表面を修復する 
--------------	------------	-----------	--------------	---------------