



6月に入り、梅雨の季節となってきました。蒸し暑いと、食欲も落ちてしまいますが、元気の源は食事にあります。みなさんは保健体育の時間でもバランスのよい食事について学びましたね。しっかり食べて、体と心を整えましょう。



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液が虫歯の予防に役立ちます

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



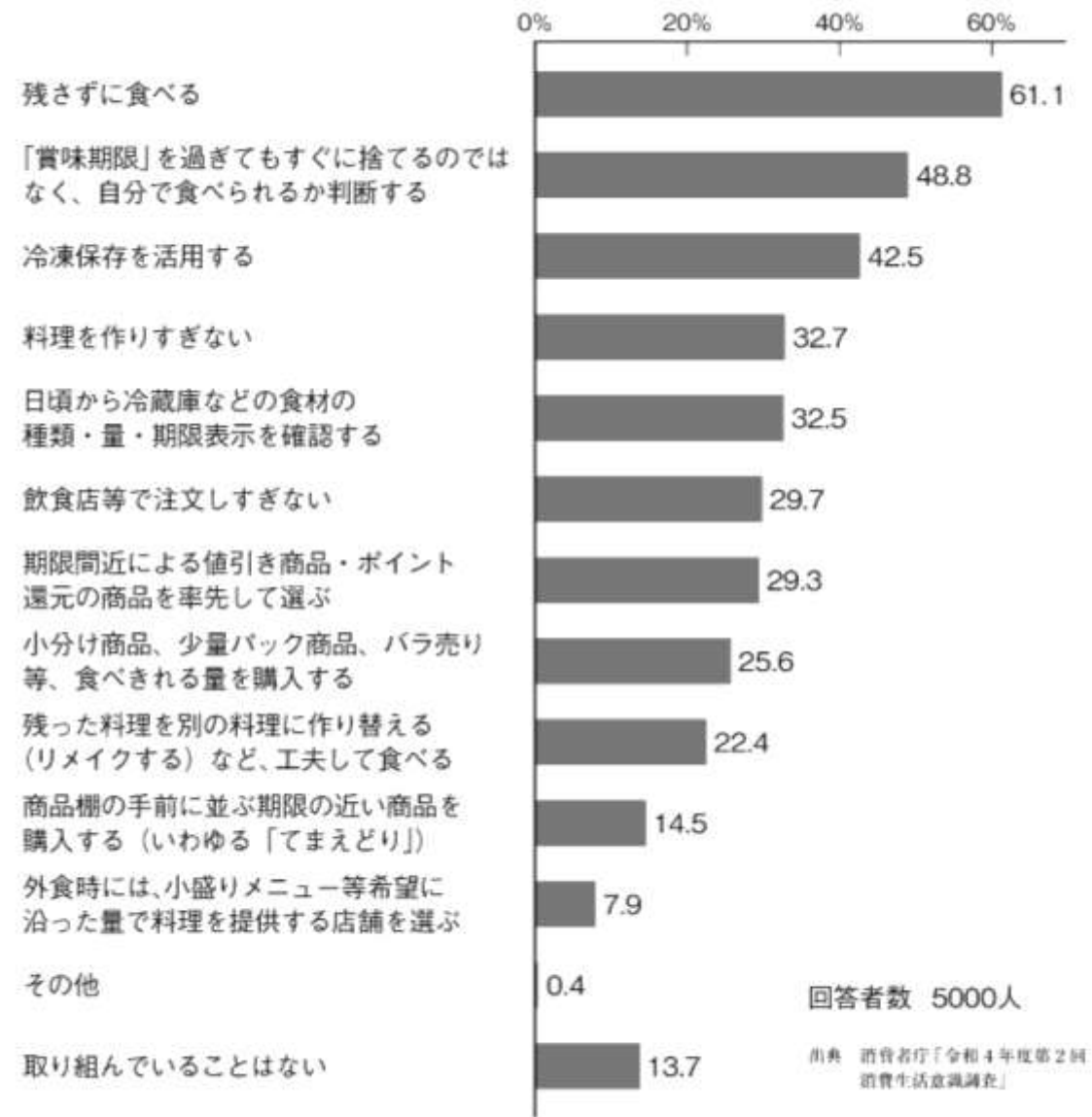
かむ力をつける食べ物



学校や家庭で発生する食品ロスとは？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。家庭で発生する食品ロスは、主に①食べ残し、②直接廃棄（賞味期限切れなどで手つかずのまま捨てられるもの）、③過剰除去（野菜の皮やへたを取りすぎていること）の3つに分けられます。特に食べ残しは、自分たちが工夫すれば減らせるものです。学校や家庭でどうしたら食品ロスを削減できるのかを考えてみましょう。

食品ロスを減らすために取り組んでいること（複数回答）



食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。

★6月の給食について★

6月の給食の紹介をします。

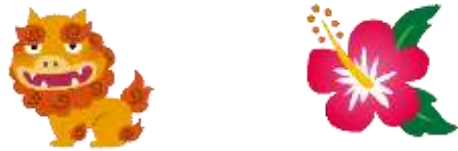
16日(金)は「嘉祥の日」     

聞き慣れない言葉だと思いますが、さて何をやる日でしょうか？

答えは「和菓子を楽しむ日」です。疫病が流行した西暦848年、仁明天皇が6月16日に年号を「嘉祥」と改め、神前に16種類の菓子を供えて疫病よけを祈願したところ、たちまち疫病がおさまったという故事があります。

これにちなんでこの日を「嘉祥の日」とされ、厄除け・招福を願って菓子を食べる風習が広がりました。そして昭和54年、全国和菓子協会が『和菓子の日』に制定しました。それにちなんで16日は、デザートに**くず餅**がです。

お楽しみに！



23日(金)「沖縄慰霊の日」

今から約75年前、日本は戦争をしていました。沖縄は日本の中でただ一つ、住んでいる人を巻き込んだ戦場になりました。沖縄での戦争が終わったのが1945年6月23日だったことから「二度と戦争を起こさないように・・・」と祈って『沖縄慰霊の日』が決められました。

給食でもこの日は平和を祈りをこめて

クワージュージー・夏野菜のかき揚げ・米粉のシークワースータルト・厚揚げチャンフルー・クープイリチーといった、沖縄にちなんだメニューです。

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と、バランスのよい『食』を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

=食育で育てたい食べる力について考えてみよう=

- ☆心と体の健康を維持できる
- ☆食事の重要性や楽しさを理解できる
- ☆食べ物を選択や食事作りができる
- ☆一緒に食べたい人がいる
- ☆日本の食文化を理解して伝えることができる
- ☆食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

★7月の給食について★

7月の給食の申し込み締め切りは、



マークシート**6月15日(木)**

インターネット**6月20日(火)**

☆**7月の給食は19日(水)が最終日**です。☆

申し込みを忘れないように気を付けてくださいね！！

7月12日(水)～19日(水)は4限後に終礼、下校となります。クラブや個人懇談等で、昼食が必要な人、給食を食べてから下校したい人は予約注文をしてください。

終礼後、昼食をとる時間は確保します。

またこの間、給食が必要でない人で、**継続一括予約**をしている人はキャンセルが必要になるので、気をつけてください。

食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



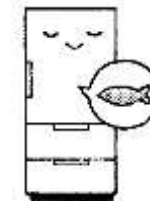
つけない

調理や食事の前には石けんで丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。



増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。



やっつける

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかり火を通すことが大切です。



給食はしっかり温度管理をしています。

暑くなるこれからの季節に、ぜひ活用してください。