

6月 給食だより

令和 6 年 6 月吉日

あおぞら福祉会



6月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあり、食中毒も発生しやすい時期でもあります。

手洗いうがいなど衛生管理も忘れずに行い、早寝早起き・バランスの良い食事を心がけ、健康管理に気をつけていきましょう。



☆6月の給食目標☆

よく噛んで食べよう！



給食行事

5日(水) 誕生日会

13日(木) クッキング 野菜を洗おう
(じゃがいも)



☆ゆっくりよく噛むメリット☆



あいう
えお



あまい

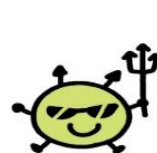


噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。

- ・脳の働きを活性化する・・・咀嚼により脳に流れる血液が増加。
脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする。
- ・味覚の発達を促す・・・唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ・胃腸の働きを助ける・・・唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。
- ・言葉の発音がはっきりする・・・口の周りの筋肉をよく使うことで、発音が良くなり、表情も豊かになる。
- ・あごが発達する・・・咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。
- ・虫歯を予防する・・・唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。
- ・肥満を予防する・・・ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。



まんぷく



家庭での食中毒対策



できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

5月の誕生日ケーキ

いちごのケーキ

