

給食目標「清潔に気をつけて食事をしよう」

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。食中毒菌による汚染は、食品の臭いや色、味の変化からは見分けが付きにくいものです。夏の食中毒を予防するため『つけない・増やさない・やっつける』3原則を実践する生活習慣を心がけましょう。

きまり1
菌・ウイルスをつけない!



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2
菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎってしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3
菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。



食育目標「よくかんで食べよう」

かむことは、「食べること」の原点!!

よくかむことで、正しい食べ方、いいかえれば健康的な食べ方になります。よくかんで食べることで、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べものは、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、かむ力をつけ、歯の栄養も考えた食事を心がけましょう。

☆よくかむことの効果☆

食べすぎを防ぐ
消化が楽がる
むし歯を防ぐ
味のよくなる
歯のはたらきを活性化

☆かむ力をつける食事☆

はごたえのある食べもの

いも、ごぼう、にんじん、小魚、フランスパン、玄米、りんご

カルシウムも多く含む食べ物

牛乳、チーズ、小魚、海藻