

給食だより 6月

令和6年度6月号
調布市立調布中学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん（生）



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



れんこん（酢づけ）



どうして起こる？ 食中毒

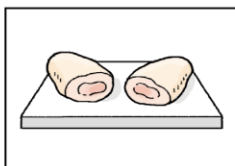
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

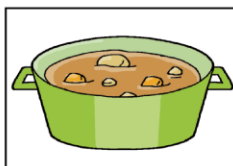
傷がある手で
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかぬうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



★今月の給食から★

・6/4～10日まで歯と口の健康習慣

また、6月は食育月間なので、かみかみメニューを多く取り入れています。

・10日は入梅献立 梅雨の季節に入ります

梅茶漬け・肉団子のあじさい揚げ

・21日は夏至献立 夏の始まりになります

いわしの梅照り丼 冬瓜のスープ

6月は食育月間

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。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



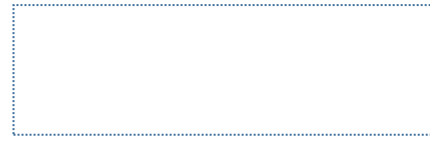
調布市食育講演会のお知らせ

日時 6月29日（土）午前10時から11時30分

会場 文化会館たづくり12階大会議場

講師 ビストロパパ代表 滝村 雅晴氏

申込み：必要 詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。





春と秋に 旬がある!? **かつお**

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。

