

給食だより 6月

令和8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）



れんこん（酢づけ）



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



どうして起こる？ 食中毒

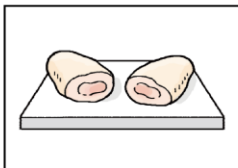
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

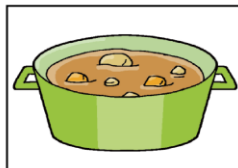
傷がある手で調理したもの



加熱が不十分な肉

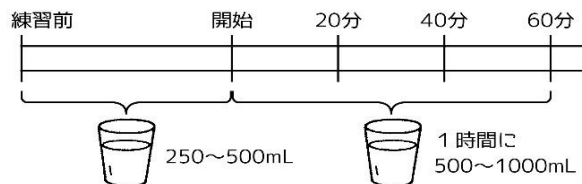


室温で長時間放置した料理



水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

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、気づかない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
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。
- 11日は入梅献立 梅雨の季節に入ります「梅茶漬け」
- 15日 郷土料理山梨県「ほうとう」長野県「五平餅」
- 25日 沖縄県「ポロポロじゅうしい」

6月は食育月間！朝食で脳と体を目覚めさせよう

新生活の疲れが出る6月。朝食は、午前中の集中力を高めたり部活動での怪我予防につながったりする大切な習慣です。ごはんやパンに【卵・納豆・チーズ・ヨーグルト】など、体を作る「たんぱく質」を一品加えてみましょう。ハムエッグトーストや納豆ごはんなら、忙しい朝でも手軽に栄養補給ができます。3食しっかり食べて梅雨を乗り切りましょう。