



給食だより

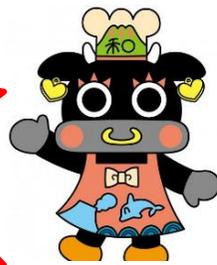
南部学校給食センター
令和4年6月

梅雨時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣を付けるようにしましょう。

食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。



5年に1度の
和牛のオリンピック!



第12回全共鹿児島大会マスコットキャラクター「かごしまママ」

平成29年9月、宮城県で行われた「和牛のオリンピック」とも言われる『全国和牛能力共進会』第11回大会で、鹿児島県は総合優勝（団体賞1席）を獲得し、和牛日本一となりました。県の代表として選ばれた30頭のうち、鹿屋市は一番多い7頭を出品しました。

そして今年、昭和45年の第2回大会以来52年ぶりに鹿児島県で第12回大会が開催されます。全国で初めて2回目の開催となります。鹿児島県は「大会連覇！」を目指しています。



開催期間：令和4年10月6日（木）～
10日（祝日・月）の5日間

開催場所：「種牛の部」、「高校及び農業大学の部」・・・霧島市牧園町
「肉牛の部」・・・南九州市知覧町

大会前イベントとして・・・

★鹿屋市より学校給食へ黒毛和牛の食材提供があります。

6月27・28日のいずれかの給食に「ココロステーキ」が登場します。楽しみにしててくださいね。

みんなでおいしくいただいて、鹿児島県の黒毛和牛を応援しましょう!



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。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。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



家庭で実践していただきたい食育

- ・家族みんなで食卓を囲む
- ・朝ごはんを必ず食べる習慣をつける
- ・お手伝いをさせる
- ・食べ物の大切さについて考えるなど・・・



6月4日(土)～10日(金)は「歯と口の健康週間」です



年をとっても自分の歯で食べ続けられるように、今のうちからむし歯になりにくい食生活を心がけることが大切です。

- 食事の後はしっかり歯みがきをする。
- おやつは時間を決めて食べる。
- よくかんで食べる。



最近、よくかまないで、ご飯やおかずを食べる人が増えています。しっかりかめば、消化がよくなるだけでなく、学習やダイエットにも効果があります。

虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。



学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。



ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。

