



給食だより

令和6年度6月
鹿屋市立北部学校給食センター

6月は食育月間！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
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。
この機会に、ぜひご家庭でも「食」について話題にしてみてください。

食育で育てたい力

<p>食事の重要性や楽しさを理解する。</p>	<p>心と身体の健康を維持できる。</p>	<p>食事のマナーを身につける。社会性を育む。</p>
<p>食べ物の選択や食事づくりができる。</p>	<p>食べ物やつくる人への感謝の心。</p>	<p>日本の食文化を理解し、伝えることができる。</p>

～食中毒を予防しましょう～

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱することが大切です。



<p>つけない</p>	<p>増やさない</p>	<p>やっつける</p>
-------------	--------------	--------------

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



よく噛むことの効用



「ひみこのはがーぜ」は、噛むことの効用を示す言葉です。卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の約6倍であったと言われています。

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

<p>ひ</p> <p>肥満予防 満腹中枢が働いて、食べすぎ防止につながります。</p>	<p>み</p> <p>味覚の発達 よく噛んで味わうことで、味覚が発達します。</p>	<p>こ</p> <p>言葉の発音ははっきり 口のまわりの筋肉が使われ、きれいな発音につながります。</p>	<p>の</p> <p>脳の発達 脳の細胞の働きを活発にし、認知症の予防に役立ちます。</p>
<p>は</p> <p>歯の病気の予防 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。</p>	<p>が</p> <p>がん予防 唾液の酵素が、発がん物質の発がん作用を抑えます。</p>	<p>い</p> <p>胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。</p>	<p>ぜ</p> <p>全力投球 全身の運動機能を向上させる効果があります。</p>

牛乳についてのお知らせ

7月と9月は、中学生の牛乳が250mlになります。この機会に、成長期に特に必要なカルシウムをしっかりととりましょう。

