



# 給食だより

6月

筑波大学附属視覚特別支援学校

ジメジメと暑い季節になりました。6月は、梅雨入りとともに、気温・湿度が上昇し、急な蒸し暑さで、体調を崩しがちです。また、食中毒が増えてくる時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、健康な毎日を過ごしましょう！



**！！食中毒に注意！！**

食中毒を防ぐために、以下のことに注意しましょう！  
細菌やウイルスを...

## ①つけない！

→食事の前には必ず手洗いをしましょう。  
また、ご家庭での調理する際も、指先、爪・指の間もしっかりとせっけんで洗いましょう。



## ②増やさない！

→賞味期限、消費期限には気を付けましょう。  
多くの細菌やウイルスは、高温多湿な環境で増殖を始めます。  
10℃以下で増殖は抑えられますが、-15℃以下でやっと増殖が停止します。冷蔵庫の過信は禁物です！



## ③やっつける！

→加熱調理は食品の中心部までしっかりと火を通すことが必要です。  
加熱調理は、食品の中心温度が75℃・1分以上を心がけましょう。



## 【給食がない日】

- 16日(土) 中学部：午前授業
- 18日(月) 小学部：免許状更新講習代休
- 20日(水) 中学部：期末考査



😊😊 6月は食育月間です 😊😊



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
よく、1口30回かみましょうと言われますが、なぜよくかむことが良いのでしょうか。

それは、よくかむことによって脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれ、肥満予防に役立つからです。よくかまずに早食いをすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。よくかむことは食べ過ぎを防ぐ以外に、食べ物と唾液が混ざり合うことで消化を助けます。さらにかむための筋肉がよく動くので血流がよくなり、脳の働きもよくなります。

かむ回数を増やすには、かみごたえのある食べ物を食べることが大切です。そのほかに、食材を大きく切ることも効果があります。

6月4日の給食では、かみかみふりかけ、ししゃもフライ、やみつきキャベツなど、かみごたえのあるメニューにしましたので、よくかむことを意識して食べましょう！



## \*\*\* 3つの感謝で30かみ \*\*\*

30回かむのも、1から数字を数えながらかむのはとても大変...

そんな時は、3つの感謝の気持ちを込めて食べるとあっという間に30回噛むことができます！



※食べ物を育ててくれた人に...

あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す (10かみ)

※料理を作ってくれた人に...

あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す (10かみ)

※食べ物のいのちに...

あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・す (10かみ)