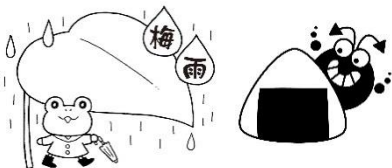


6月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成 28 年 6 月



かむことの効果

最近かめない、かまない、飲み込めない子どもたちが
増えています。

皆さんは食事の時によくかんで食べていますか？
よくかむことは体に様々な効果をもたらします。

梅雨の季節になりました。この時期は湿度・気温が高くなり、細菌が大活躍するため、
食中毒が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすためにも予防方法を知って、食中毒を
防ぎたいですね。



夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生
件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く
発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビ
ブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細
菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっ
かり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないな
ど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



1. 消化をたすけます。

食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざり合うことで消化・吸収がよくなり
ます。

2. 頭の働きをよくします。

よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血流量が増えて、脳が活性化
されます。

3. むし歯をふせぎます。

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯をふせぎます。

4. 食べ過ぎによる肥満を防ぎます。

よくかんでいると満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます。



かみかみメニューで 歯も脳も健康に！



よくかむためには、かみごたえのある食べ物を
食べることも必要です。同じ食べ物でも、
調理法によってかみごたえがアップします。

5月…「小魚と大豆とはすの揚げ煮」

かえりにぼし、大豆、はすを油で
揚げて、しょうゆ、砂糖、カレー
粉で味をつけたものです。

6月…「五目きんぴら」

鶏肉、はす、糸こんにゃく、にんじ
ん、さつま揚げ、ごぼう、をごま油
でいため、しょうゆ、砂糖、酒、み
りん、唐辛子で味をつけ、ごまを入
れたものです。

食中毒 予防の キ ホ ン



ココをチェック！ 洗い残しが多いところ



きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

丈夫な歯を作って、しっかりか
んで食べるようにしましょう！

カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要
な栄養素です。成長期は骨も体もどんど
ん大きくなっていく時ですので、カルシウム
を豊富に含む食品を意識してとることが大
切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

