



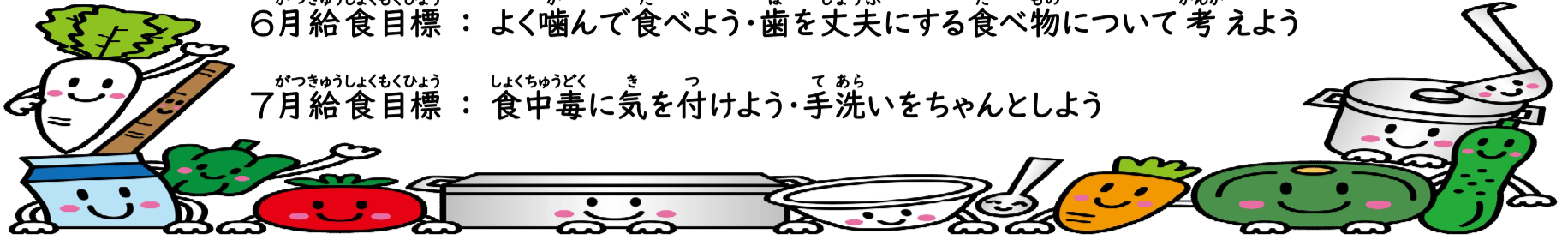
# 食育だより



令和8年6月  
士別市学校給食センター  
栄養教諭

6月給食目標：よく噛んで食べよう・歯を丈夫にする食べ物について考えよう

7月給食目標：食中毒に気を付けよう・手洗いをちゃんとしよう



健康な体づくりはよくかむことから!

## 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」で、かむことを意識した献立も用意しています。

食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



給食には、どうして牛乳が出るの？

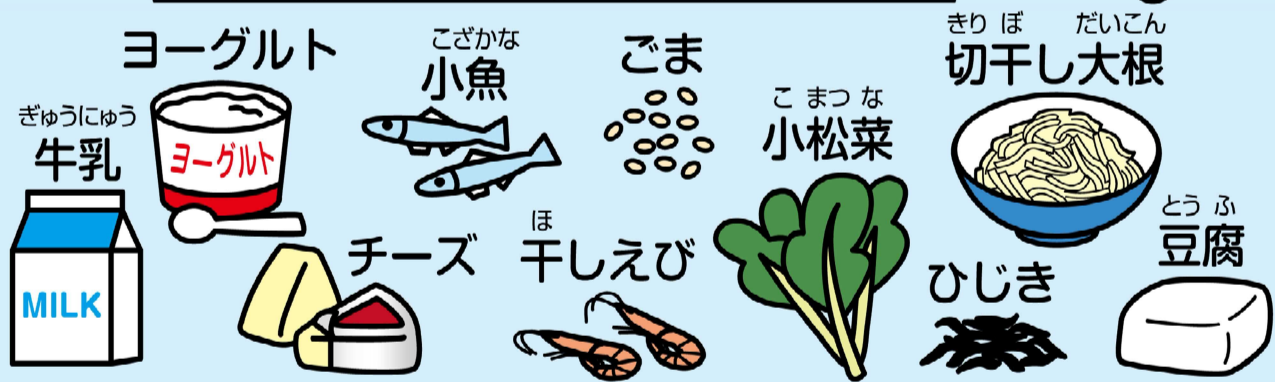
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



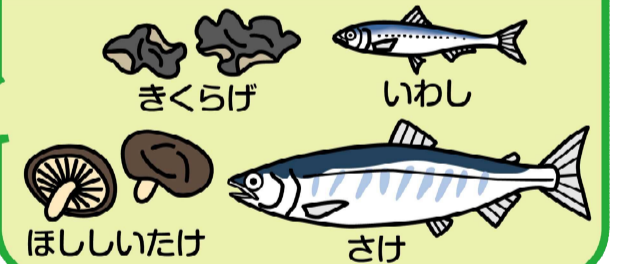
もし、牛乳が飲めなくても、カルシウムをたくさんとる方法は他にもあります!



## カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



## 暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、より一層、衛生面で注意が必要です。

食中毒予防には、まず細菌やウイルスを食品に「つけない」ことが大切です。そのために、手洗いはとても効果があるので、丁寧にいきましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



## 食中毒予防の三原則

細菌・ウイルスを...

① つけない

(食品に汚い手で触らない など)

② ふやさない

(できあがった料理を放置しない など)

③ やっつける

(食品を加熱殺菌する など)