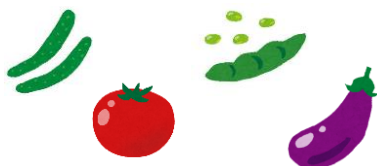


6月 給食だより

岩沼市立岩沼北中学校
令和3年5月28日
文責 栄養士 本田 薫

北中の畑やプランターではトマトやナスなどの夏野菜の苗植えが終わり、花が咲き始めました。生徒たちは、水やりをしたり観察をしたり、また自分たちで「どうやったら甘いトマトができるのか・・・」「大きく育つのか・・・」など調べながらお世話をしています。これからの成長が楽しみです。



【6月の給食目標】 梅雨時の衛生に気をつけよう

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ましょう。また、肉や魚などはしっかりと中心まで加熱することが大切です。







6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見て気になるところはありませんか？この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 	<p>よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。</p> 
---	---	--	---

1年生の給食時間の様子 ～食缶の底がきれいに見える日も☆。頑張って給食を作ってくださる調理員さん達も喜んでます！～

