

# いただきます！



栄養教諭 田淵 いずみ



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## 6月30日は「ふるさと給食」です

30日は、新冠産の食材をたくさん使用します。

(みると)バターロール

(鈴がなる道)ホロシリコーヒー牛乳、チーズ

(みいやる農園など)ブロッコリー、カリフラワー、白菜など

(日高ミート)豚肉

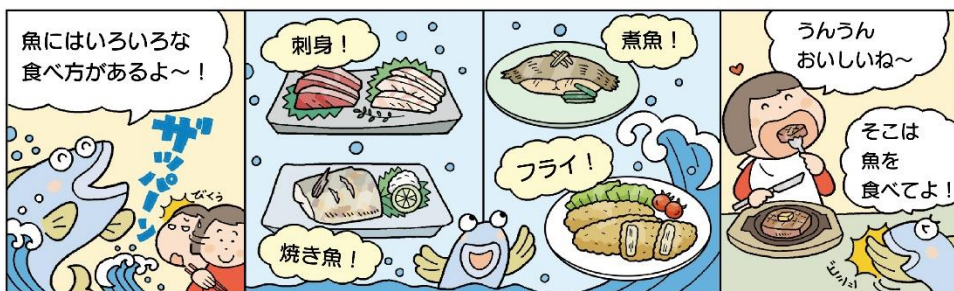


## 6月14日は「運動会応援給食」です

14日は、運動会応援給食です。カツカレーと応援デザートが出ます。



## いろいろあるよ 魚料理



日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、年々減少しています。おいしい魚介類がたくさんあるので、もっと食べましょう。

## 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、冷蔵庫を過信せず早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



## おしりの星は成熟の証し



なすの色素成分 ナスニン

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれます。ナスニンは血中のコレステロールの値を下げるといわれています。水溶性なので、油で調理すると流れ出るのを防げます。

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりつやがあり、がくがそりかえっているとよいトマトです。



2年生の給食時間の様子です。準備をする給食当番もしっかり行っていました。下膳のお皿もピカピカです。みなさんしっかり食べていました。



次回は3年生です