

6月 きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
平成29年6月
No. 360

6月は、梅雨の季節です。蒸し暑い日には、特に食中毒が発生しやすくなります。手洗い、ナフキンの用意、給食当番の身支度など、身のまわりの衛生にも気をつけて過ごしましょう。



6月の給食目標

よくかんで食べましょう

みなさんは、よくかんで食事をする事ができていますか？よくかんで食べると、歯だけでなく、体にもよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、白頭からよくかむ習慣を身につけましょう。

★むし歯を防ぐ



だ液がたくさん出ること、むし歯菌が増えにくくなります。

★食べすぎを防ぐ

よくかんでゆっくり食べることで、適量で満腹になり、食べすぎを防ぎます。



腹八分目

よくかんで食べると
いいことがいっぱい！！

★消化・吸収をよくする



食べ物が細くなり、だ液がよく混ざること、胃や腸での消化・吸収をよくします。

★脳の働きを活発にする

顔の近くや頭の血管の神経が刺激を受け、脳の働きが活発になります。



<6月の献立テーマ>「かみかみメニュー」

- ★ 一口30回以上かむことを意識して食べましょう。
- ★ かみごたえのある食べ物を食べましょう。

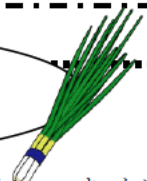
今月は、かみごたえのある食べ物を使ったメニューが登場します。献立表の中からさがしてみよう。

<かみごたえのある食べ物>



ちさんちしょう 地産地消！～四日市市産の食べ物ができるまで～

ほぼちくすいこう 保々地区の水耕ねぎ



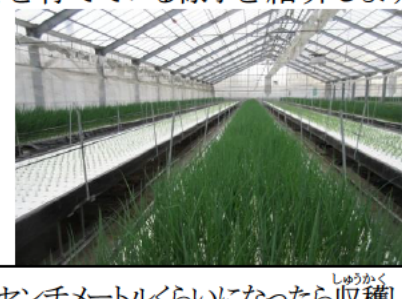
「地産地消」とは、自分たちが住んでいる地域でとれる食べものをその地域で食べることをいいます。給食では、四日市市産の食べ物をできる限り、とり入れています。今月は、保々地区のビニールハウスで水耕ねぎを育てている様子を紹介いたします。



スポンジに種をまきます。



種まきからおおよそ2週間後



60センチメートルくらいになったら収穫します。

★水耕ねぎは、土を使わず、水と液体肥料で栽培されています。ハウスの中で栽培するので、季節に関係なく、1年を通じて出荷できます。ねぎの色にばらつきが少なく、やわらかく育つので、食感がよいのが特長です。