



# 6月給食だより



平成29年 三重県立盲学校

梅雨の季節、6月に入りました。6月は暑くなったり、涼くなったりと天気が不安定です。体の調子もくずしやすい季節ですので、3食しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。



## 今月の目標 **よくかんでたべよう！**

毎年6月4日～10日は歯の衛生週間です。毎日の歯みがきだけでなく、食事をよくかんで食べることは、だ液が口の中の食べ物のかすを取りのぞいたり、食べ物の消化吸収を良くしたりと、虫歯を予防することができます。

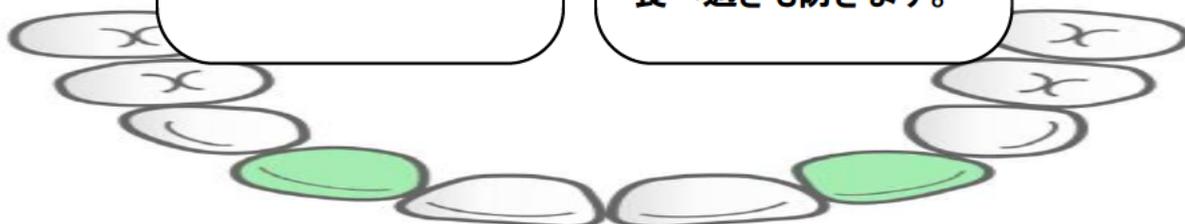
6月4日は、「虫歯予防デー」です。給食では6月9日に「かみかみ献立」を実施します。「ごぼうの柳川煮」や、揚げ大豆とじゃこの入った「カリカリ揚げ大豆」など、かみごたえのある食材を使っていますので、意識してかむようにしましょう！

よくかむと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、記憶力もアップします。

よくかんで食べることにより、だ液がたくさん出て、虫歯菌の働きを抑えることができます。

よくかむことで出る、だ液の中には、消化・吸収に必要な成分がはいっています。

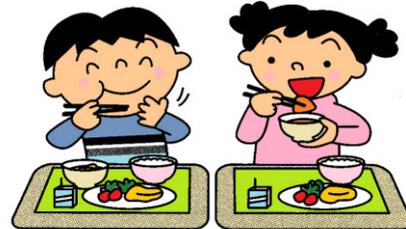
よくかむと、脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。早食いによる食べ過ぎも防ぎます。



## みえ地物一番給食の日

毎月第3日曜日の前後2週間は、「みえ地物一番給食の日」です。今年度も、盲学校の児童生徒みなさんの出身地で有名なメニューを取り入れます。今月は6月15日(木)が「四日市鈴鹿メニュー」です。

- ・ごはん
- ・とんてき、ゆでキャベツ
- ・まこもたけのきんぴら
- ・僧兵汁
- ・牛乳



※僧兵汁には伊勢蔵さんの赤みそを使わせて頂きます☆

## 6月は食育月間です！



三重県は、海産物や畜産物、野菜やお米、きのこなど、たくさんの食材に恵まれたところです。それらをできるだけ給食に取り入れ、様々な食材に関心を持ってもらいたいと思っています。そして6月は食育月間です。ぜひご家庭でも様々な食材を取り入れ、食事を楽しく豊かにしてください。



また、これからの時期は食中毒が起こりやすくなります。食べる前やトイレの後には必ず石けんで手洗いをしましょう。食中毒予防の基本は、菌を「付けない、増やさない、やっつける」です。付けないは、しっかり洗うこと、増やさないは低温で保存、やっつけるはしっかり加熱することです。

