



給食だより 6月

給 セ 第 2 - 3 号
習志野市学校給食センター
令和7年6月号 保護者用

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。食中毒が起こりやすいこの季節は特に食品の取り扱いや手洗いなどに注意して、過ごしましょう。

今月は、「食中毒」「歯と口の健康週間」「食育月間」についてです。



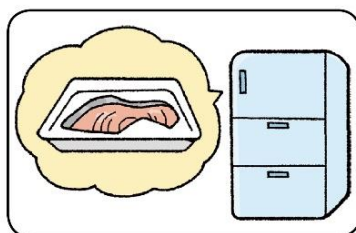
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



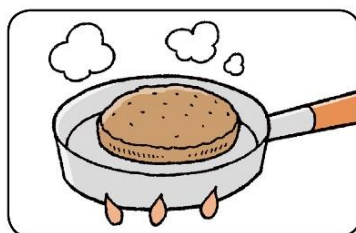
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



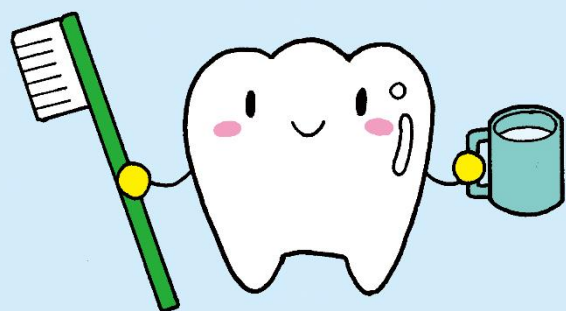
食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です！



6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時には、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。

しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

かむことの効果 4つのポイント



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



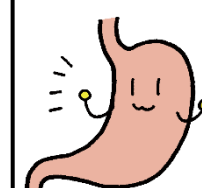
おなかいっぱい！ 肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子供たちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、様々な経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

✿給食センターより✿

給食では、旬のものや地場産物を取り入れた献立や郷土料理、様々な国の料理を取り入れた献立を作成しています。5月20日～6月中旬までは、習志野市で採れた人参「綾誉（あやほまれ）」を給食に使用しています。そして、6月13日は千葉県民の日献立です。千葉県の食材をたくさん使用した献立が登場します。「今日の給食、どうだった？」と会話することも食育につながりますので、ぜひご家庭で給食の話や食事について話題にしてみてください。