

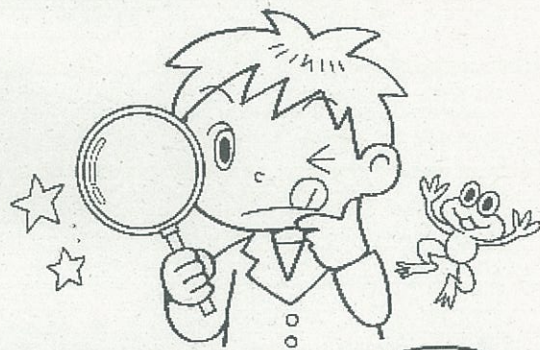
# 6月食育だより

がつ R4.6月  
みなまたしがっこうきょうしつ  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき たかぎ やまさき  
文責 高木・山崎

好きなものばかり食べたり、無理な食事制限をしたりしていると、栄養のバランスはくずれてしまいます。健康な身体づくりのためにも献立の基本を知り、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大★解★剖



<p><b>主食</b></p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p><b>汁物</b> (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

よくかんで  
食べて  
いますか？

### かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

## 夏場に起きやすい 食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんできちんと手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



## 食中毒 予防の キホン



### おじ 給食お舟さんの 給食センター紹介!!

6月になり、はじめはじめの日が続きますが、みなさん給食たくさん食べていますか？  
今回は、給食を運んでくれる「給食配送車」を紹介したいと思います。  
ここで問題です！まんぶく・スマイル・ハッピー・・・これは何のことでしょう？  
・・・そうです。給食配送車の名前なのです。給食センターでは、3台の配送車で、各小・中学校に給食を届けているのです。  
調理員さんは料理のプロなら、運転手さんは運転のプロです。細い道も、せまい駐車場も、なんなく運転します。もちろん安全運転ですよ。  
みなさんも見かけることがあるかも知れません。その時は手でも振ってくださると嬉しいな。でも授業中は授業に集中して下さいね。  
それでは、また次回！！

