

6月 食育だより

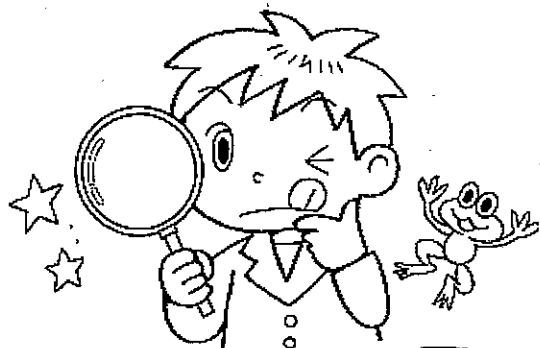


がつ R4.6月
 みなまたしがっこうまじゅうしよく
 水俣市学校給食センター
 ぶんせき たかぎ やまさき
 文責 高木・山崎

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



主食

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。

主菜

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。

副菜

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。

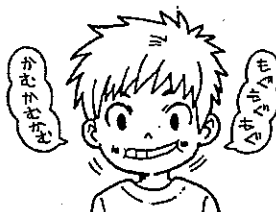
汁物 (飲み物)

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。

よくかんで
た
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



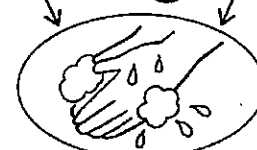
よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

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つたり、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しっかり手を洗う、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 給食おじさんの 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！まんぷく・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！

