



給食便り

令和3年度6月発行
柏市立柏第三中学校

あじさいが綺麗に咲く季節となりました。雨が多いこの時季は、室内で過ごす時間が多くなります。毎日の規則正しい生活で、しっかり体調を整えていきましょう。



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。初日の6月4日には、給食でもカルシウムたっぷりの「かみかみ献立」を取り入れています。今回は歯と口の健康にちなみ、食事と切っても切れない関係の「かむこと」についてお話したいと思います。

かむことの効果



Q. よくかんで食べることは、体にどのような効果があるの？

A. よくかむと、主に↓のような効果があるよ！

①肥満予防



よくかんでゆっくり食べるので、適量で満腹感を感じることができます。食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。

②虫歯を防ぐ



かむことで、唾液がたくさん分泌され、虫歯菌が活性化しにくくなります。

③消化・吸収をよくする



食べ物を細かく碎き、唾液と混ぜあわせるため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

④脳を活発にし、記憶力UP



かむことで頭の血管や神経が刺激されて脳の働きが活発になります。

給食では、味はもちろん、食感も大切に仕上げています。かみごたえのある食材も多くだしているのです、ぜひ普段から意識してかんでみましょう！



かみかみパワー！

食べ方チェック！ 自分の食べ方を見直してみましょう！

- ・食べるのがとても早い ☐ チェックがついた人は、よくかまない、
 - ・食べるのが遅すぎる ☐ またはよくかめない人かもしれません。よく
 - ・食べ物を口からよくこぼす ☐ かんていない人は、かむことを意識して
 - ・かたいものが食べにくい ☐ 食べるようにしましょう。よくかめない人は、
- は、歯科医に相談してみましょう。

給食に登場！



かみごたえのある食品で かむ力アップ



学校給食では、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



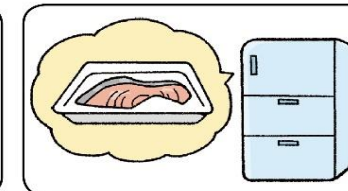
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



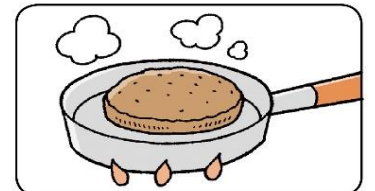
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

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、早めに食べきりましょう。

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。

裏面に続きます ⇒