



6月 きゅうしょくだより

令和元年5月31日
かしわしりつはなのいしやうがっこう
柏市立花野井小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

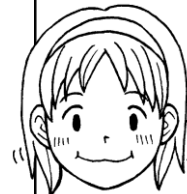
よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、唾液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。
消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化させる
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

唾液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことで唾液が多く出ます。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

6月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします

※5月27日現在、業者より確認した産地で記載しております。

※なお、入荷状況により当日変更となる場合があります。また、天候の状況によっても産地の変更が考えられますのでご了承ください。

予定食材	主な産地	予定食材	主な産地
じゃがいも	ながさき 長崎	みしょうかん 美生柑	えひめ 愛媛
たまねぎ	あいち 愛知	メロン	いばらき 茨城、ちば 千葉
にんじん	かしわしな い 柏市内、他県	こだま 小玉すいか	ぐんま 群馬、いばらき 茨城、ちば 千葉
こまつな 小松菜	かしわしな い 柏市内、ながれやまし 流山市	ぶたにく 豚肉	ちば 千葉、いばらき 茨城、みやぎ 宮崎、ほっかいどう 北海道、とちぎ 栃木
かぶ	かしわしな い 柏市内	とりにく 鶏肉	いわて 岩手、みやぎ 宮崎、とっとり 鳥取、ほっかいどう 北海道、あomorい 青森
ちんげんさい 青梗菜	かしわしな い 柏市内	こめ 米	ちば 千葉（柏）

食中毒が増える時期です
高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

サルモネラ
おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなので取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

カンピロバクター
とり肉が原因となることが多いのですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

ヒスタミン
おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

腸管出血性大腸菌
O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。



食中毒予防の基本は手洗いです！