

# 給食だより 6月号

令和5年5月31日  
中野区立北中野中学校  
校長 津村 慶  
栄養士

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節になります。この時期は気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。生徒たちは外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、好き嫌いなくバランスよく食べて「雨にも負けず」元気いっぱい過ごしてほしいものです。



## 今月は食育月間です！

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるもの。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるようになることです。毎日の暮らしの中で、家庭でも食についての意識をもつことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、食卓を囲んで食材の産地（地元のもの）などに興味をもってみるとよいですね。

## 食品の衛生に気を付けましょう。

気温と湿度が高まるにつれて、細菌の活動は活発になります。給食室では梅雨に限らず衛生面に気を付け、日ごろから食中毒予防の三原則「①菌をつけない」「②菌を増やさない」「③菌を殺す」を実行しています。

- 学校では、
- ①手をきれいに洗い、きれいなハンカチでふく。
  - ②給食当番は身支度をきちんとする。
  - ③食事前は教室内を整理整頓して換気に気を付ける。
  - ④配膳台や机の上は清潔にしておく。

以上のことに気を付けて指導をしています。ご家庭でも衛生的な食習慣が身に付くよう、ご協力をお願いいたします。また、生徒の皆さんは毎日清潔なハンカチを忘れずに持ってくるようにしてください。



## 食べ物をよくかんで食べましょう。

6月4日から10日までの一週間は歯の健康について考える「歯の衛生週間」です。丈夫で健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。丈夫な歯を保つためには、食べ物をよくかんで食べることがとても大切です。給食では毎月第二金曜日に、いかや小魚、大豆や根菜など歯ごたえのある食品を使った、「カミカミデー」を実施しています。

### 消化を助ける

よくかむ人はかまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。野菜の繊維もよくかむ人とかまない人では40%も差がありました。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。

### 虫歯予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、口の中で虫歯菌が活動しにくい状態になります。

### 脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流量が多くなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

### 肥満を防ぐ

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。



## よくかむために食後の歯みがき習慣

食べ物をよくかんで食べるには虫歯がなく、歯が健康であることが大切です。そのために、日ごろから毎日食事の後に歯をみがく習慣を付けたいものです。6月4日～10日は「歯の衛生週間」。あらためて家族みんなで、しっかり歯をみがいているかどうか見直しましょう。

