

6月は「食育月間」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しょう。

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、健康な生活を送みましょう。

よくかんで食べると4つの効果があります。

消化を助ける

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

肥満を予防する

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

むし歯を予防する

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

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。



しよくちゆうどく ちゆうい
食中毒に注意！！

夏場は、細菌性の食中毒が多く発生するため油断は大敵です。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、食事や調理の前には、しっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱するようにしましょう。



新献立紹介

6月3日（水）に新献立として「魚の梅の香焼き」が登場します。

スチームコンベクションで、やわらかく焼いた白身魚に、梅肉を使った甘辛いとろみだれをかけた料理です。梅のさわやかな香りとやさしい味わいで、ごはんにもよく合います。

