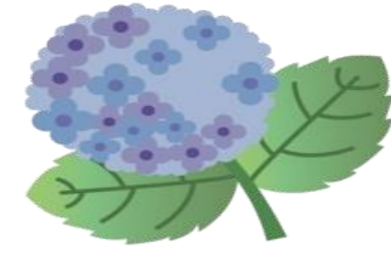




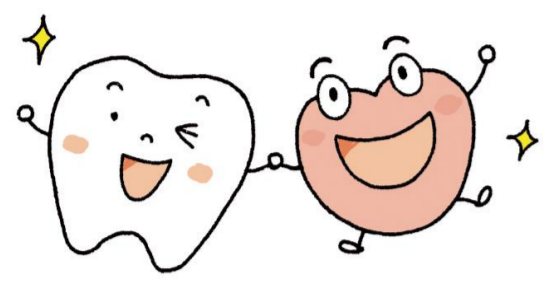
6月給食だより



令和4年度6月

青森市浪岡学校給食センター

6月は、「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となります。
今日は、「自分の食生活」について振り返ってみましょう。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」



【かむこと】のよさ

○消化を助けてくれる

よくかんで食べると、食べ物が細かくなり、だ液がたくさん出ます。だ液は、消化を助けてくれます。



○虫歯予防

よくかんで食べると、だ液が出ます。だ液には、口の中をきれいにすることは、虫歯の予防もしてくれます。



○食べすぎを防ぐ

脳にある満腹中枢が刺激されます。すると、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防いでくれます。



○脳が活性化

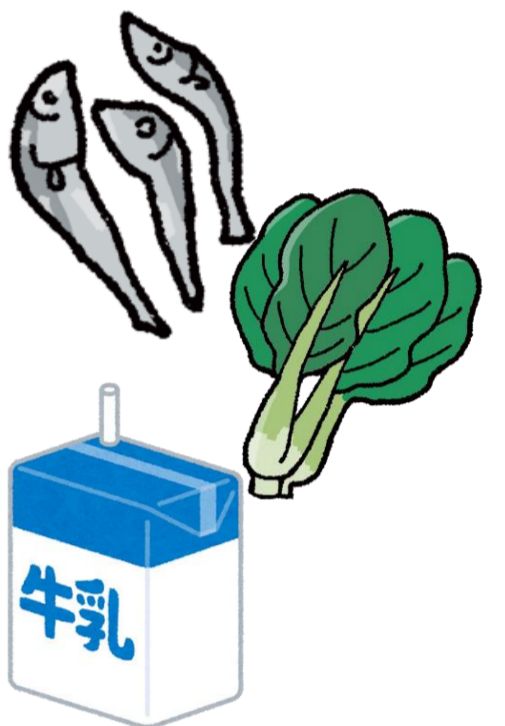
よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されます。すると脳への血流が増え、脳が活性化します。



【歯】をしょうぶにするために

○カルシウム（ミネラルの1つ）を多く含む食べ物を食べる

歯の材料になる栄養素はカルシウム（ミネラルの1つ）です。カルシウムは、私たちの歯をしょうぶにしてくれる働きがあります。牛乳・乳製品や小魚、小松菜などにカルシウムが多く含まれています。

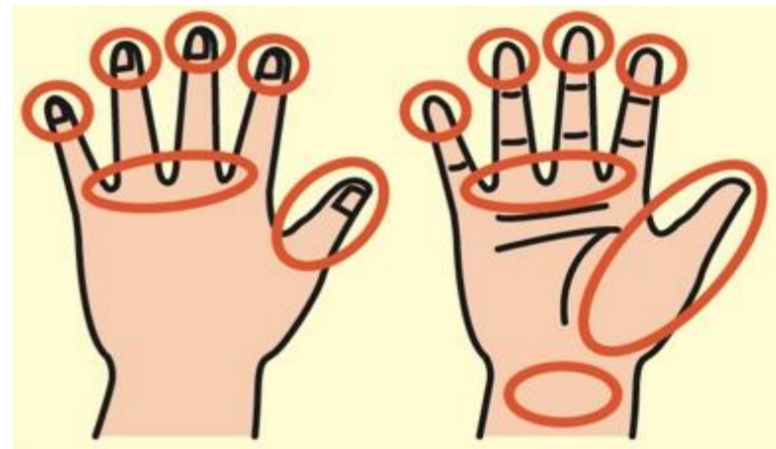


食中毒に気を付けよう！

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

特にいろいろなものをさわる手には、細菌やウイルスがつきやすくなります。手洗いをし、食中毒を予防しましょう。

せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。清潔なハンカチやタオルで、水分をふきとりましょう。



○で囲んであるところが、洗い残しが多い場所です。ていねいに手を洗いましょう。

手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょう

食事やおやつの前

外から帰ったとき

料理をする前

トイレの後

掃除の後



青森市の文化を給食で学ぼう！

青森ねぶた祭汁



【材料（1人前）】

ぶた肉	20g
ほたて	20g
大根	30g
菊のり	1g
ごぼう	10g
ねぎ	10g
糸こんにゃく	20g
昆布・いわしだし汁	100g
みそ	9g
にんにく	少々

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・大根：いちよう切り
 - ・にんじん：いちよう切り
 - ・菊のり：水で戻す
 - ・ごぼう：ささがき
 - ・長ねぎ：斜め切り
- ②煮る
 - ・なべにだし汁を入れ、大根、にんじんを入れる。
 - ・ごぼうを入れ、沸騰したら、豚肉を入れる。
 - ・ほたてを入れ、沸騰したら、糸こんにゃくを入れる。
 - ・菊のりを加え、みそ、にんにくで味付けをし、最後にねぎを入れる。

野菜たっぷりで、元気がいっぱいになる汁物です。



「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

●日 時	6月15日(水) 9:00～11:35	●費用	260円(試食材料費)
●申込期間	6月1日(水)～6月7日(火) 先着20名	●内容	小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
●場 所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)		詳細は市ホームページまたは広報あおもり6月1日号をご覧ください。

©このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。