令和４年度6月

青森市小学校給食センター

# 6月給食だより

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。今月は、「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はたらきがあり、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。

**◎脳が活性化する**

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】をじょうぶにするために

**◎カルシウム（ミネラルの1つ）を多くふくむ食べ物を食べる**

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、私たちの歯をじょうぶにしてくれるはたらきがあります。

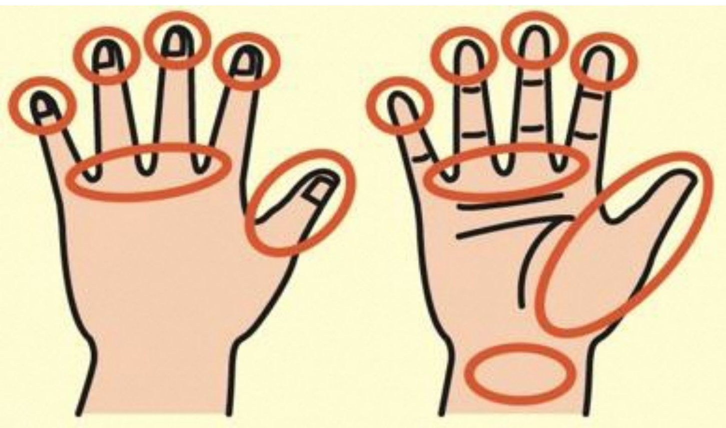
牛乳・乳製品や小魚、小松菜などにカルシウムが多くふくまれています。

## 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ます。

特にいろいろな物を触る手には、細菌やウイルスがつきやすくなります。手洗いをして、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。



〇で囲んであるところが、洗い残し多いです。意識して、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

## 知ろう！伝えていこう！　青森県の郷土料理

6月は食育月間

### 貝焼みそ

【主な伝承地域】津軽地方・下北地方

【主な材料】たまご・ほたて・ねぎ・みそ

【由来】　貝焼きみそは、津軽では昔から、かぜをひいたときを始め、病気や回復期の病人、産婦などに食べさせたものです。たまごが病人の食べ物として、大事にあつかわれたころのごちそうの一つであったと思われます。

【作り方】ほたての貝がらに、ほたてとみそを煮立て、たまごを回し入れて仕上げます。ほたての貝がらを使うと味わいがよく仕上がりますが、浅い小鍋をつかってもいいです。

「郷土食の料理集」「郷土料理を活用した指導事例集」（全国学校栄養士協議会）より

◎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。

**「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。 |