



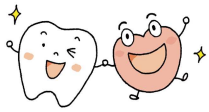
6月給食だより



令和4年度6月

青森市単独給食実施校

6月は、「食育月間」です。食べることは生きるうえ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、食べ物の細かいくなり、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。



○脳が活発にはたらく

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、脳が活発にはたらくします。

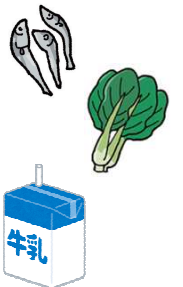


【歯】をしょうぶにするために

○カルシウム(ミネラルのひとつ)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(ミネラルのひとつ)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、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



そと外から帰ったとき



りょうり料理をする前



トイレの後



そうじ掃除の後



知ろう! 伝えていこう!



青森県の郷土料理



貝焼きみそ



【主な伝承地域】 津軽地方・下北地方

【由来】江戸時代に陸奥湾の漁師が作ったのが始まりとされ、たまごが貴重だった頃に、病人の食べ物として、食べられていました。

【主な材料】

たまご・ほたて・ねぎ・みそ

かつおぶし・煮干し等

【作り方】

ほたての貝がらを鍋に見立て、ほたてやねぎ、みそなどを煮込み、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、浅い鍋をつかってもおおいしく作れます。

「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

「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もり6月1日号をご覧ください。