

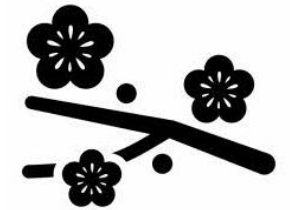


給食だより

令和5年6月
No.3
福島県立会津学鳳中学校

6月になりました、梅雨入りも間近ですね。湿度と気温の高い梅雨時から夏の終わりまでは、細菌の繁殖しやすい期間です。食中毒や感染症の予防のためにも、食事前の手洗いは念入りに行いましょう。

梅雨に入ると、蒸し暑い日もあれば「梅雨寒(つゆさむ)」と言われるような寒い日もあり、体調を崩しがちです。しっかり食事と睡眠をとって体調管理に努めましょう。



『梅雨』は梅の実の収穫時期です

梅雨(つゆ)という呼び名は、梅の実が熟する頃に降る雨ということから付けられたと言われています。今はちょうど梅の旬にあたります。そこで、今月の献立に「梅」を取り入れました！

「梅は三毒を断つ」ということわざがあるほど殺菌力が高く、腐敗防止や食中毒予防に効果のある食品です。食中毒の予防効果だけでなく、梅の酸味が唾液の分泌を促し食欲増進効果も期待できるうえ、疲労回復効果のあるクエン酸も豊富に含まれています。みなさんもこれからの暑い季節、食事に梅を使ってみませんか？

- 7日(水) 梅おかか和え カツオ節とねり梅を使った和え物です
- 19日(月) 青梅ゼリー 国産梅果汁を使った酸味の効いたゼリーです
- 26日(月) イワシの梅煮 梅の香りがさわやかな、骨ごと食べられる煮魚です
- 29日(木) 梅チキンカツ 梅肉の中にはさんだ柔らかいチキンカツです

※未熟な梅の実や種子には青酸配糖体という有害な成分が含まれているため、生食はできません

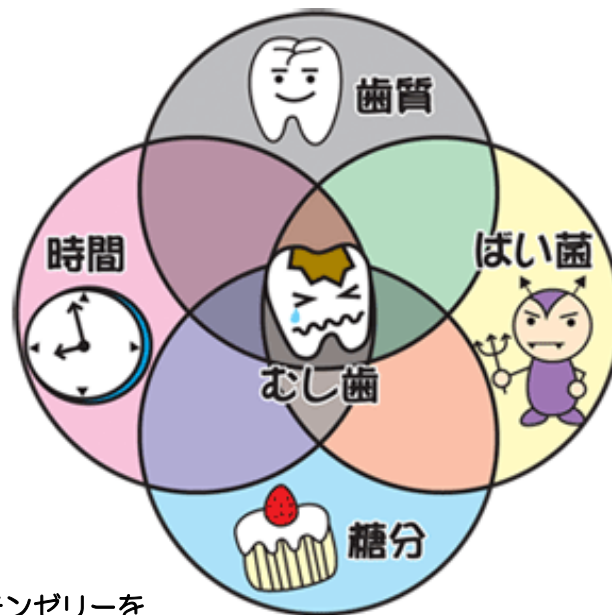
6/4~6/10 『歯と口の健康週間』

虫歯の原因には4つの要素があります。その4つとは、①細菌(ミュータンス菌)、②糖分、③歯の質、④時間です。歯の表面に付着した菌が糖分から酸を作り出し、その酸に歯がさらされる時間が長いほど虫歯になりやすくなります。

虫歯予防のために食後に歯を磨くのはもちろんのこと、口の中に食べ物が入っている時間を増やさないように間食の回数を減らしたり、ダラダラ食いをしないよう心がけましょう。

また、口の中をきれいにする唾液には酸を中和する働きもあります。よく噛んで唾液の分泌を促すことも虫歯予防の方法の1つです。噛み応えのある食材を食事に取り入れてみましょう。

★6月9日(金)に噛み応えのあるナタデココの入ったレモンゼリーを提供予定です。よく噛むことを意識しながら召し上がって下さい！



～ 6月の給食お休みの日 ～

- | | | |
|--------|---------------|-------------|
| 1日(木) | 会津地区高校音楽学習発表会 | お弁当を持参して下さい |
| 8日(木) | 全会津中体連総合大会 | お弁当を持参して下さい |
| 13日(火) | 全会津中体連総合大会 | お弁当を持参して下さい |
| 14日(水) | 全会津中体連総合大会 | お弁当を持参して下さい |
| 27日(火) | 前期中間考査 | 給食はありません |

