

給食だより6月

那覇市立上間小学校
給食室 5月30日

★ 給食目標：よく噛んで食べよう

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。同時に、インフルエンザなどの感染症予防にも手洗いは効果的です。石けんを泡立ててしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにして欲しいと思います。 今月は「歯の衛生月間」と「平和を考える旬間」もあるので、関連した献立を組み、22日（木）は「慰霊の日献立：平和を考える献立」にしています。

また、5日（月）～9日（金）は、全国的に学校給食で実施される『残量調査週間』があります。結果については、来月のおたよりと学校内の掲示板を活用してお知らせする予定です。

クイズ

Q. 梅の実を梅干しにすると、
なくなるものはなに？



このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

6年生は理科の授業で「消化と吸収」について学習しました。消化することで、食べた物が私たちの身体に使われるかたちになります。食べ物を消化するところは「胃」だと考えがちですが、口の中で噛むところから消化は始まっています。胃や腸は、自分の意志で動かすことはできませんが、「噛む」という口の筋肉は自分の意志で動かせます。噛むことで、いろいろな良いことがあることを知ってくださいね。

5月は「インフルエンザ」で休む児童が多く、これから暑さが厳しくなる中、クーラーの効いた室内と屋外の「温度差」が気になります。好き嫌いせず、しっかり食べて、免疫力を高めて欲しいと思っています。

給食の和え物で「梅味」は、意外にも児童に人気があります。食品の腐敗を防ぐ効果があり、さっぱり味の梅を色々な調理法で、活用してみてください。

かむことの効果

- ① 消化を助ける
 - ② 脳の働きをよくする
 - ③ むし歯を防ぐ
 - ④ 肥満を防ぐ
- よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。



答え：毒

青梅にはアミグダリンという毒性物質が含まれています。梅干しや梅酒などに加工することによって、この毒はなくなります。また梅干しに加工する過程で水分や栄養素が減少するものもありますが、逆に増えるものもあります。
※ちなみに青梅に含まれている微量のアルファカロテンは梅干しにすることで0になります。



食と子どもの健康展



日時：平成29年7月1日（土）10:00～17:00
場所：イオン那覇店（1F うるくスクエア）

- ・給食展示 ・県産野菜の展示 ・食育クイズ、豆運びコーナ
- ・給食ができるまで ・学校給食用食材の紹介、試食 など