2021 6月の給食だより

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

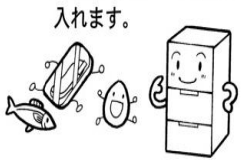
もうすぐ梅雨がやってきます。雨の日が多く、じめじめとした日が続きますね。湿度や気温が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。食べ物の取り扱いや手洗いなど十分に注意しましょう。

食中毒を予防するために

食中毒の原因となる菌は、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、食品の購入から調理して食べるまでの過程で、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

菌をつけない
基本は手洗いです。

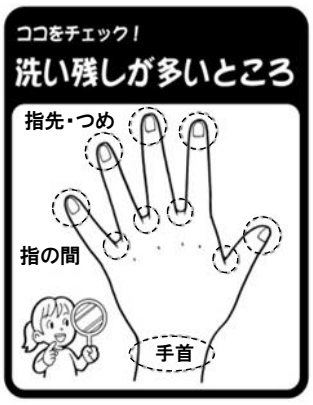
菌を増やさない
購入の後はすぐに冷蔵庫に入れます。

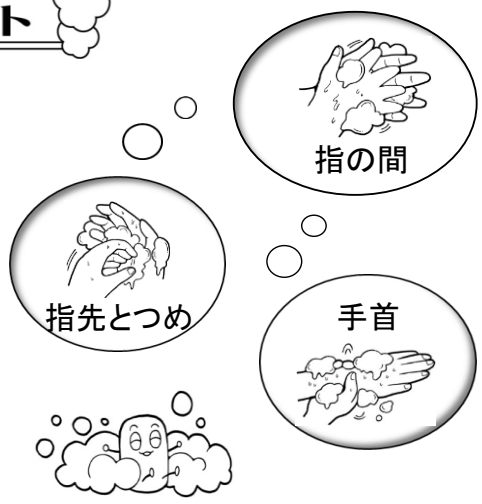


菌をやっつける
調理の時は十分に加熱を。

手洗いポイント

ココをチェック！
洗い残しが多いところ





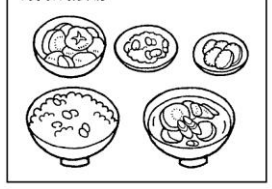
手洗いは食中毒を予防するための効果的な方法です。
石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。

★６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康に関する正しい知識を身につけ、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。
いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

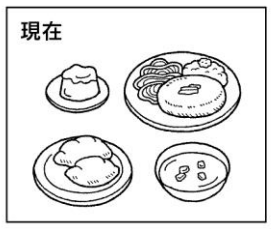
現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



1420 回

現在



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

ゆっくりよくかんで食べると良いことといっぱい

かむことの効果

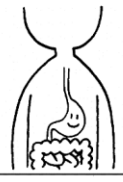
◇肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

６ 月 分 給 食 献 立 も り つ け 表

Bブロック　　中学校

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

月	火	水	木	金
	1日 MILK あじさいゼリー チキンライス ニョッキのミルクスープ	2日 MILK 粉ふきいも 米粉バターパン 煮込みハンバーグ 白菜スープ	3日 MILK かみかみデザート ごま和え イカタコフライ ごはん 江戸っ子煮 歯と 口の 健康週間 献立	4日 MILK 洋風炒り卵 キャロットパン スープカリー
7日 MILK 卵サラダ バターロール スパゲティナポリタン	8日 MILK じゃがいものカレーきんぴら 白身魚のめかぶ天ぷら ごはん けんちん汁	9日 MILK 春雨の酢の物 手巻きのり キンパ風手巻きご飯 味噌ワンタンスープ	10日 MILK 大根サラダ 揚げパン ミートボールスープ	11日 MILK もやし炒め 鮭の塩焼き ごはん 肉じゃが
14日 MILK ごま酢和え さばの味噌煮 ごはん カブッキーのかまぼこを1まいのせる 小松うどん（いなり）	15日 MILK 小松菜のソテー 米粉バターパン フライドチキン 2個 ポトフ	16日 MILK 大豆と小魚のごまからめ わかめご飯 千石豆の卵とじ	17日 MILK 豚肉のソースマリネ ミルクロール クラムチャウダー	18日 MILK メロン トマトカレー 海藻サラダ
21日 学校休み	22日 MILK ホワイトミニー キャベツソテー セルフサンド アジフライ レタスのスープ 胚芽バンズ	23日 MILK きんぴらごぼう コーンシューマイ 3個 ごはん 五目ラーメン	24日 MILK バンバンジー ごはん 八宝菜	25日 MILK 鶏肉のマーマレードからめ ミルクロール 野菜の米粉クリームスープ
28日 MILK オムレツ スライスチーズ ラタトゥイユ ミルク食パン 野菜スープ	29日 MILK 青菜と高野豆腐のオイスター炒め ゆかりご飯 新じゃがと鶏肉の煮物	30日 MILK きゅうりの南蛮漬け 氷室まんじゅう ハタハタのから揚げ 3個 ごはん 豚汁 氷室の日 献立	今月の目標 **しっかりかんで食べよう**	よくかんで食べることは ① むし歯を防ぐ。 ② 消化・吸収を良くする。 ③ 脳の働きが活発になる。 ④ 肥満を防ぐ。