

だんだん日差しが強くなってきましたが、6月は雨が**あめ**が多く、湿度が高くなる季節です。蒸し暑い日がつづくので、食中毒も起こりやすくなります。食品を扱う際は、衛生管理には十分注意しましょう。



6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしていく上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

消化を助け、栄養の吸収が高まる

脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってからさらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を飲み物で流し込まない

茨城をたべよう！

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは、全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食品を味わっていただきましょう。今月はじゃがいもについて紹介します。

いよいよ新じゃがいものおいしい季節になりました。じゃがいもというと北海道で生産されているイメージが強いですが、実は茨城県内でも作られています。茨城県の南東部に位置する鹿島砂丘では、皮が薄く、ホクホクした食感が特徴的な「砂丘じゃがいも」が有名です。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。指の間や指先などは洗い残しやすい所なので、特に注意して洗いましょう。

せっけんを使った手洗い

①水でぬらす。	②泡立てる。	③手のひら。	④手の甲。	⑤指と指の間。
⑥親指。	⑦指先。	⑧手首。	⑨よく水で流す。	⑩ハンカチでふく。

お知らせ << 6月分給食使用予定食材産地 >>

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
玉ねぎ	高萩	じゃがいも	茨城 長崎	鶏卵	茨城	いわし	北海道
きゅうり 大根 チンゲン菜 にら にんじん 長ねぎ 水菜 小松菜 ほうれん草	茨城	キャベツ	茨城・千葉	豚肉	茨城	さんま	北海道・青森
		もやし	茨城・栃木	鶏肉	国産	たら	アメリカ
		白菜	茨城・長野	めばる	アメリカ	さば	ノルウェー
				ししゃも	アイスランド ノルウェー等	あじ	ニュージーランド