

6月 給食だより

6/4~6/10
歯と口の健康週間

感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう

1 水で手をぬらし、石鹸をつけて手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間に念入りにこする

4 指の間に洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 水でしっかり洗い流し、清潔なハンカチやタオルできれいに拭く。

アユ



アユをイメージした和菓子「若鮎」も、夏の訪れを告げる食べ物です。

日本最古の歴史書『古事記』や『日本書紀』に登場するなど、とても古くから利用されてきた魚です。スイカやきゅうりのような独特な香りがすることから「香魚」、また、1年で生涯を終えることから「年魚」とも呼ばれます※。アユは、捕ることのできる期間が河川ごとに決められており、大体6月頃から産卵を終える秋までが目安で、旬の季節でもあります。アユならではの捕獲方法として、縄張りをつくる習性を利用した「友釣り」や、すのこのような仕掛けを使う「築漁」、水鳥の鵜を利用する「鵜飼」などがあり、それぞれ夏の風物詩となっています。料理は、シンプルな塩焼きや甘露煮が定番ですが、「うるか」と呼ばれる内臓を使った塩辛も珍味として人気です。

※「香魚」「年魚」と書いて「あゆ」と読むこともあります。

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 かんたん
かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 かんたん
かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯をふせ防ぐ
- ③ 消化を悪くする

Q3 かんたん
どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 かんたん
よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 かんたん
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

こたえ Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える)