

# 給食だより 6月

都立農産・都立南葛飾高等学校グループ

## 食中毒に注意しよう

梅雨に突入しました。気温が上がり湿気の多いこの季節、食中毒菌はあっという間に増えます。

給食の調理員さんは、皆さんが思う以上に衛生面には気を付けています。



給食室での調理さんの姿を見たことがありますか？  
白衣で身を包み、暑い調理室の中でも、マスクは当たり前。ひと作業ごとに手洗いをし、アルコール消毒。手袋着用。コロナだけではなくいかなる食中毒菌や異物が混入しないよう、衛生的で安全な給食を心がけています。

## 6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国でさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



## 食育とは

○ 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

○ さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

食育は学校で学ぶ知識ではなく、日常から得られるものがほとんどです。料理をしてみても食材の特徴をつかんだり、さまざまな味の経験をしてみたり、買い物で旬の野菜・果物を知るなど、ご家庭で実践できるものです。あまり難しく考えずに、腹を満たす食事から、心を満たす食事に変えてみてください。

## 噛む力で運動能力がアップ

「よくかむこと」は単に食べ物を小さくして消化吸収するだけでなく、以下のようなさまざまな効果があるといわれています。食べ物よくかんで食べるには、むし歯がなく歯が健康であることが大切です。そのために日ごろから毎日、食事の後に歯をみがく習慣をつけたいものです。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」あらためて家族みんなで、しっかり歯をみがいているかどうかを見直しましょう。

みなさんの歯はむし歯がなく、しっかりと噛みしめることができますか。歯の状態と運動能力には関係があって、ある調査によると歯のかみ合わせがよい人は、そうでない人に比べて、50m走の成績がよくなるなど運動能力がアップする傾向がありました。

実際、野球でボールを打つ時や、マラソンでラストスパートする時など、運動の大事な場面で歯をしっかりと食いしばれないと力がでません。そのため一流のスポーツ選手は、歯を大切にしている人が多いそうです。

みなさんも普段から軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりして、かむ力をつけましょう。



## 噛む力と脳との関係は



かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。またよくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され「お腹がいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。かむことであごの筋肉が働き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。