

ランチタイムス

発行月 令和7年6月
府中市立学校給食センター
第178号

あじさいが色づき、雨の多い季節になりました。気温や湿度が上がると、体がだるく感じたり、食欲がなくなったりすることがあります。毎日元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。また、手洗いうがいをしっかりと、衛生に気をつけましょう。



6月の給食目標

よくかんで食べよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

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たりと、生きる上で重要な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん、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。



かむことの8大効果「ひみこのはがいいぜ」



ひ ひまんよぼう 肥満予防 よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。	み みかく はったつ 味覚の発達 食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。	こ ことば はったつ 言葉の発達 よくかむことで口の中の筋肉が動き、はっきりとした発音になります。	の のう はったつ 脳の発達 こめかみがよく動き、脳への血流がよくなり、脳の働きが活性化します。
は は けんこう 歯の健康 よくかむと歯のお掃除にもなり、歯茎の血流もよくなります。	が がん よぼう がん予防 よくかむと唾液が多く出ます。唾液には発がん性を抑える働きがあると言われています。	いー いちよう けんこう 胃腸の健康 食べ物をよくかんでから飲み込むことで胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ちます。	ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球 かみしめる力を育てることとで全身に力が入ります。



弥生時代の卑弥呼の食事は、玄米のおこわや乾燥した木の実、干した食べ物など、かたくてかみごたえのあるものでした。当時のかむ回数は、今の約6倍もあったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯をしていたという想定から、「ひみこのはがいいぜ」というキャッチフレーズが生まれました。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

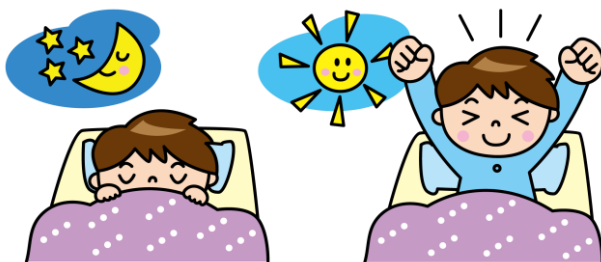
「国民が生涯にわたって健全な心身を 培い、豊かな人間性を 育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。今年で20年となりますが、食をめぐる様々な問題も生じています。子どもたちが「生きる力」を身につけるために、より一層「食育」を推進していく必要があります。



まいとし がつ しよくいくげっかん
毎年6月は食育月間・
まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

★早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう！



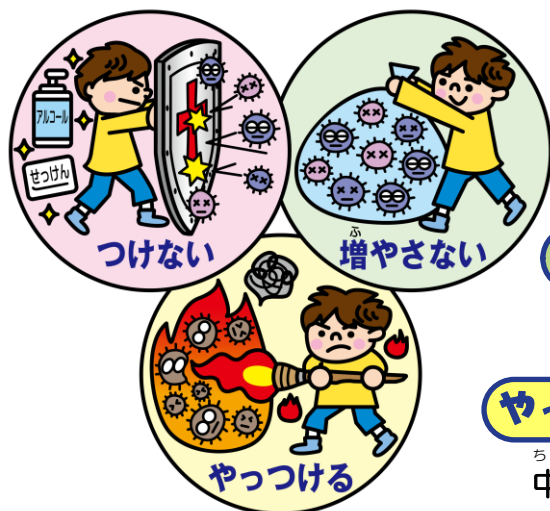
★家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう！



食中毒に注意！



食中毒予防の3原則



つけない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄をする。

増やさない

生鮮食品や調理済み食品は冷蔵庫で保存する。

やっつける

中心部までしっかり加熱する。目安は75℃1分以上。
(カキなどの二枚貝は85～90℃90秒以上)