

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年5月31日

雨の日が多くなってきて、梅雨の訪れを感じます。雨の日は少し薄暗くてやる気が出ず、ぼーっとしがちです。そんな時こそしっかりごはんを食べて、楽しく元気に過ごしましょう。また、梅雨時は、カビや細菌等が元気いっぱいになり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきた時、調理や食事の前、トイレから出た時など、きちんと手洗いをしましょう。



歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

むし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯を食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかんで食べると良い効果がたくさんあり、頭文字を並べると「ひみこのはがーぜ」になります。弥生時代の卑弥呼の食事はかみごたえのあるものが多く、現代の食事の約6倍はかんでいたと想定されています。現代の食事はかみごたえのあまりない柔らかい食品が多いため、昭和初期の食事と比べてもかむ回数が半以下になっています。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

現在の食事はかむ回数が減っています…

昭和初期	現在
1420 回	620 回

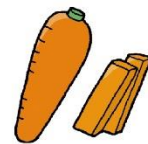


〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

にんじん（生）



れんこん（酢づけ）



豚ヒレ肉のソテー



アーモンド



干しぶどう



【この季節は食中毒に注意！】

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

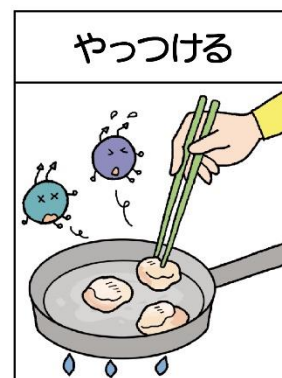


食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。

食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



5月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	岩手県・福井県	ブラックマッペもやし	群馬県
もち米	千葉県	しょうが	高知県
豚肉	茨城県	にんにく	青森県
鶏肉	茨城県	ごぼう	熊本県
卵	千葉県・宮城県	セロリ	長野県
ししゃも	ノルウェー・アイスランド	ピーマン	茨城県
いか	ペルー	レタス	西東京市
カツオ	静岡県	きゅうり	西東京市・群馬県
タコ	北海道	白菜	茨城県
ちりめんじゃこ	兵庫県	ブロッコリー	埼玉県
さわら	石川県	にら	茨城県
にんじん	徳島県・千葉県	パプリカ（赤・黄）	茨城県
玉ねぎ	佐賀県・兵庫県・群馬県	パセリ	長野県
じゃが芋	鹿児島県・長崎県・静岡県	さやえんどう	千葉県
小松菜	西東京市	さやいんげん	千葉県
大根	西東京市・千葉県	アスパラガス	山形県
ほうれん草	西東京市・群馬県・埼玉県	水菜	京都府
長ねぎ	茨城県	カラマンダリンオレンジ	愛媛県
キャベツ	神奈川県・愛知県	デコボン	熊本県
かぶ	西東京市	メロン	茨城県

