

給食だより

6月

季節の変わりめど体力が落ちる梅雨に入ります。
 この時期は食中毒に注意しましょう。菌がふえても
 食品の味や風味の変化に気づかず食べてしまいがちです
 ☆しっかり加熱 ☆できただけすぐ食べる ☆冷たい厚揚げ保存

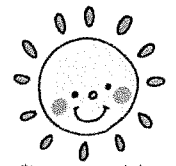
など食品管理に気をかけましょう

よくかんで"食べよう"

- かむことには様々な効果があります
よくかんで食べることを心がけましょう
- 肥満予防
- 虫歯予防
- 消化吸収をよくする
- 脳の働きを活発にする
- 味覚の発達
- アゴの筋肉が発達して歯ならびがよくなる



夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります
 ミネラルやビタミン類も豊富で
 だるさや疲れをとってくれます。
 サラダや野菜炒めなど簡単な調理法でおいしく
 食べられるので積極的に食べましょう



トマト... 赤い色に含まれるリコピンは老化防止や
 ガン予防に有効



きゅうり... 身体にこもった熱を取りのぞく作用や
 アルコールの代謝を促す



なす... ビタミン、ミネラル、食物せんいがバランスよく
 含まれる



おくら... 独特のぬめりは整腸作用があり
 体力増強に有効

