



# 6月の給食だより

うらごうしょうがっこう  
浦郷小学校  
きゅうしよくしつ  
給食室

梅雨の時期に入り、雨の日がさらにふえますね。梅雨という言葉に梅という文字が入っているのは、梅の実がおいしくなる頃に降る雨だからという話があります。その名前の通り、梅がおいしい季節ですので、私は梅を買って梅シロップを毎年作っています。みなさんも雨の日に楽しく過ごせる何かがあるとよいですね。

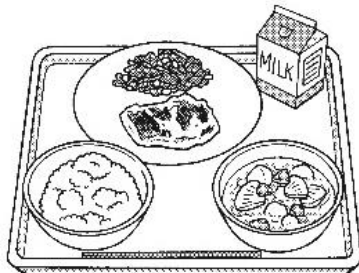
## 食中毒がふえる季節です！

梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱することが大事です。



## 食器3つの日が始まります

6月から月に数回、食器を3つ使う日があります。食器がふえるのは主に和食の日で、正しい食器の位置をおぼえるのが目的です。みなさんはごはんを左と右、どちらに置か覚えていますか。正解は左です。日本には「左上右下」という考えがあり、これは大事なものを左におくという考え方です。日本人にとって米は主食であり、そして神様にお供えするほどとても大事なものです。よって、汁物よりも米が大事だと考え、食事の時も左に置くようになったと言われています。



## 歯と口を大事にしよう！

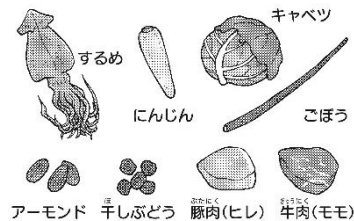
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。健康な毎日をおくるためには、歯と口の健康が大事だといわれており、年をとっても自分の歯で食事ができるよういろいろな目標が掲げられています。主に歯の敵となるのはむし歯と歯周病です。この二つから歯を守るにはだ液の力が必要で、だ液を出すためにはよくかむことが大切です。

### だ液がむし歯の予防に役立つ！

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。だ液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。

### かむ力をつける食べ物

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの乾物がかみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。



### そしゃくの意味

