

ランチタイムズ

令和7年6月号
桶川市立桶川西中学校

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順になると体調にも影響が出る可能性があります。6月は学校総合体育大会班大会が行われます。しっかりと栄養と休養をとり、体調管理に注意して自分の持っている力が十分に発揮できるようにしましょう。

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。また6月は食育月間でもあります。食べることは、まず食べ物を口まで運び、口の中に入れて「かむ」ことから始まります。柔らかい食べ物が増えた現代はかむ回数が昔に比べて減っていると言われています。健康週間中はかみごたえのある食べ物を意識して給食を食べてみましょう。



- 4日(水) ごぼう・昆布・ゆで干し大根
- 5日(木) 大豆・茎わかめ
- 6日(金) 茎わかめ・ちりめんじゃこ・カシューナッツ
- 9日(月) 発芽玄米・昆布・いか
- 10日(火) 切干大根

かみごたえのある食べ物

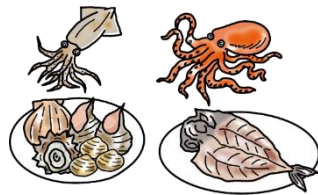
野菜(大きめにカット)



乾物を使う

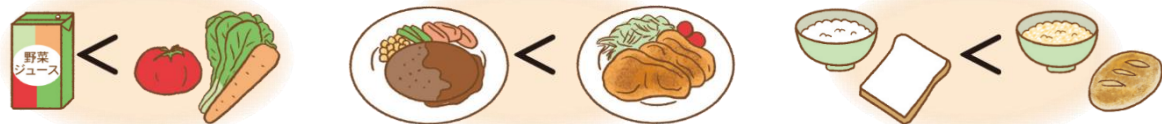


シーフード



よくかむことは、かたいものを食べることだけではありません。野菜や肉などをいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます。また、なるべく加工していない「素の食材」、例えば、野菜ジュースより野菜サラダ、ハンバーグより生姜焼き、白米より玄米や雑穀入りの米、ふわふわの白いパンよりフランスパンや全粒粉を使ったパンを選ぶなどの工夫ができます。

よくかんで食べると唾液がたくさん出ますが、最近のかむ回数が減り、唾液の出ないこどもが増えているそうです。唾液は虫歯や歯周病、口臭予防だけでなく、味を感じる、滑舌(かつぜつ)をよくするなど、たくさんの健康によい働きがあります。



衛生的な食事のための3つのポイント

梅雨の時期は気温と湿度が高くなり、細菌が活発に動く条件が揃ってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

①つけない

・料理をするときや食べる前には手をせっけんで

ていねいに洗う。



ていねいに洗って細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわった時は、特に念入りに洗いましょう。

②ふやさない

・料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度(35℃前後)は、細菌が増えやすい危険な温度です。



保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくことでさらに衛生的です。

③やっつける

・生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。

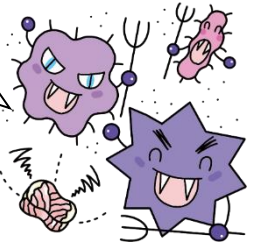
(とくに肉の生焼けには注意が必要です)

◆桶川市の給食では給食室で調理するものは、果物とトマト以外は加熱しています。(中心部が85℃以上)。

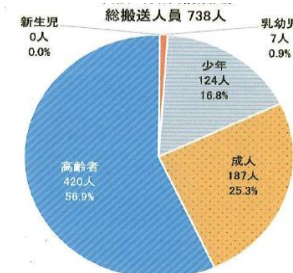


火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか確認しましょう。

細菌は温かくて汚れていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好きです。



暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！



消防庁によると、今年の5月12日～18日の1週間で熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、124人いました。全体では738人にのぼります。梅雨入り前の今の時期から熱中症は発生しているのです。

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくことで、熱中症になりにくい体をつくることができます。

