



## 彩の国ふるさと学校給食月間

6月と11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深めることが目的であり、埼玉県の学校全体で取り組んでいます。

6月15日（月）～18日（木）の4日間は、埼玉県産の食材や郷土料理を普段より多く給食に取り入れています。ぜひ注目しながら食べてみてください。



## よく噛んで食べましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんは、食べ物を口にしてから飲み込むまで何回くらい噛んでいますか？

よく噛んで食べると、唾液が<sup>だえき</sup>多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、歯周病を予防したり、消化を助けてくれます。また、少ない量の食事でも満足感を得ることが出来るので、食べすぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。



### ◇食中毒に注意◇

梅雨の季節がやってきました。気温や湿度の上がるこれからの季節は特に食中毒が起こりやすくなります。食中毒菌は腐敗菌とは異なるので、汚染された食品でもにおいや味は変化しません。食中毒菌の増殖は目で確認することが難しいため、特に注意が必要となります。そんな食中毒を未然に防ぐポイントをご紹介します。

- ①菌をつけない・・・手洗いをしっかり行い、菌を落としましょう。
- ②菌を増やさない・・・作った料理はできるだけ早く食べましょう。常温放置は避けましょう。
- ③菌をやっつける・・・ほとんどの食中毒菌は75℃以上1分以上の加熱で死滅します。