

給食だより



令和8年6月号
昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

日に日に暑さが増していく6月に入りました。暑さに体が慣れていない時期が最も熱中症になりやすいといわれています。こまめな水分補給と、バランスの良い食事やしっかり睡眠をとるよう心掛け、体調を整えていきましょう。

歯と口を大切にしよう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、自分の歯や口を大切にしていますか？歯は一生使い続ける大切なものです。健康でしょうぶな歯を守るように意識してみましよう。




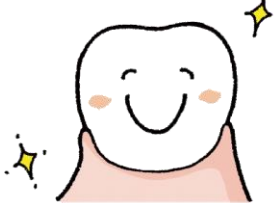
よくかんで食べよう！

食べ物をよく噛むことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。食事は、ひとくち30回を目標によくかんで食べましよう。



よくかむことの効果



| | |
|---|---|
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p>  | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>  |
| <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>  | <p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>  |

しょうぶな歯をつくる食べ物を食べよう！

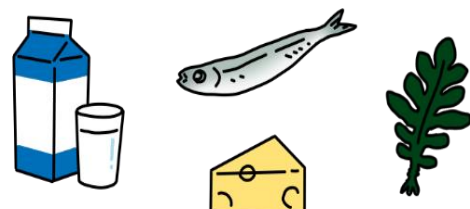
歯ごたえのある食べ物

ごぼう、れんこん、大豆、小魚など



カルシウムを多く含む食べ物

牛乳、チーズ、小魚、海藻など



食中毒に気をつけよう！

梅雨の時期は、気温が高くじめじめしているため、細菌が増えやすくなります。食中毒にならないように、毎日の生活の中で気をつけましょう。

しっかり手を洗おう！

食べる前や料理をする前は、せっけんで手をきれいに洗いましょう。



早めに食べよう！

食べ物を長い時間おいておくと、細菌が増えてしまいます。調理後の食べ物は早めに食べるようにしましょう。



食べ物は正しく保存しよう！

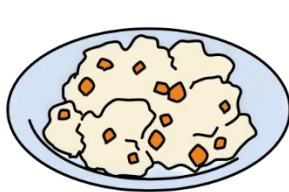
食べ物の賞味期限や保存方法を守って、正しく保存しましょう。賞味期限や保存方法をパッケージで確認しましょう。



FIFAワールドカップ 2026

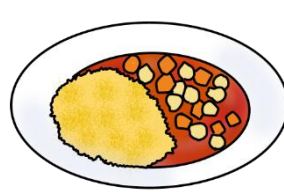
サッカーの世界大会「FIFAワールドカップ2026」が、6月11日（木）からアメリカ・カナダ・メキシコの3つの国で開かれます。たくさんの国の選手たちが集まり、熱い試合がくり広げられます。6月15日（月）の給食で、日本の対戦国のオランダ、チュニジアの料理を紹介します。キベリングとスタンポット（オランダ）、クスクス入りミネストローネ（チュニジア）が登場します。楽しみにしててください。

オランダ



ヒュッツポット
スタンポットの一種。じゃがいも、にんじん、玉ねぎをつぶして作る、マッシュポテト風の家料理です。

チュニジア



クスクス
つぶつぶの Pasta。野菜やお肉を煮込んだスープをかけて食べます。



ハリッサ
唐辛子を使って作られるピリ辛の調味料です。いろいろな料理に合わせて使われます。