



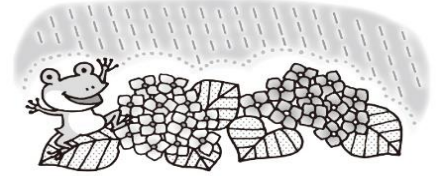
保健給食だより

R5.6.8
国分寺中学校

紫陽花が咲く季節になりました。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿は、とても綺麗ですね。どんよりとした天気でも爽やかな気持ちにしてくれます。

梅雨は、湿度が高くなることで体の水分調節が難しくなり、体調不良が発生しやすい時期です。また、暑さに慣れていないため、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかず、熱中症が起こりやすい時期でもあります。

栄養バランスの整った食事やこまめな水分補給を意識したり、休養・睡眠をしっかりとったりして体調管理に努めましょう。

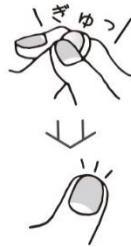


水分
足りている？

爪でチェックしてみよう！

熱

中症を予防するために大事なことは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんとんにチェックする方法があります。



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



歯みがき



で

歯周病予防

歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう



湿気が多い梅雨の時期は、細菌やカビが元気になり、発生しやすい時期です。特に生ものは買ってできるだけ早く調理し、調理後は早く食べましょう。残ったものは室温で置いておかず、冷蔵庫で保存してください。(冷蔵庫に入れたものも、なるべく早く食べる！)

一番大切なのは加熱です。食品は、中心部までしっかり熱が通るようによく加熱するように気をつけましょう。



飲み残しは細菌だらけ!? ペットボトルの

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

—ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの水を飲むときは

- 2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

6月は食育月間です!

『食育』とは、心も体も健康でいられるように「食」について学び、考えたり実践したりすることです。栄養のバランスを考えて食事をすることは、健康な体を作ることにつながり、毎日元気に勉強や運動するための「土台」となります。いつもの食生活をふり返り、自分にできることから始めてみましょう。

★1日3食をしっかりと食べましょう



★好き嫌いをしないで食べましょう



★食事の挨拶『いただきます・ごちそうさま』をしましょう



下野市のFM ゆうがおに出演しました

5月25日(木)下野市のFM ゆうがお(87.9MHz)の『しもつけピタッとラジオ』に、国分寺学校給食センターの渡辺所長と武井調理員(シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社)が出演しました。放送では渡辺センター長から、この日の給食の紹介や、センターでの取り組みについてのお話。武井調理員から、給食メニューの“豚肉のおろポンチー”をご紹介。武井調理員は、リスナーの皆さんがご家庭で作るときに、①洗い物を少なく、②暑い日でも楽に作れるように、と自宅でレシピを研究して放送に臨みました。

