



給食だより

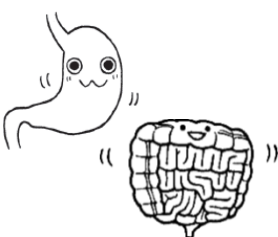
令和 7 年 5 月 30 日
大田区立大森第八中学校
校長 大山 剛史
栄養職員 平松 秋生

梅雨入りももう間もなくです。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日などもあり体調を崩しやすい時季です。手洗い、うがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯は食べ物をかみ砕く大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

よくかむことの効果

消化・吸収が よくなる 	むし歯を予防する 	肥満を予防する おなかいっぱい 	脳の働きがよくなる 
---	---	---	--

かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562

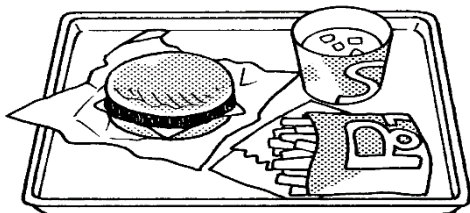
回

1019

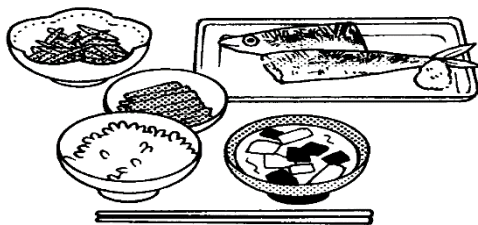
回

かむ回数を比べると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

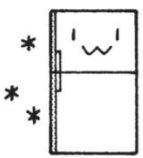
ファストフード



和食



食中毒を防ぐ3原則…細菌やウイルスを

つけない 	増やさない 	やっつける 
---	--	--

調理の前や生の魚や肉を扱った後などは石けんでしっかりと手を洗いましょう。料理は低温で保存し、早めに食べることが重要です。また、中まで十分加熱をしてから食べましょう。

今月の行事献立等

- 4日(水) 歯と口の健康習慣：大豆とじゃこの甘辛ごはん・切干大根の卵焼き・白玉団子汁
- 10日(火) ギリシャの料理：ムサカ(なすとポテトのグラタン)・ホリアティキサラダ
- 11日(水) 入梅の行事献立：いわしの蒲焼丼・梅おかか和え・みょうがの味噌汁
- 23日(月) 沖縄慰霊の日：タコライス・もずく汁・石垣島パイン
- 30日(水) 夏越の祓：夏越かき揚げ丼