



給食だより6月



6月になると入梅も間近ですね。梅雨は一年中で最も雨が降り、ジメジメして食中毒を起こす細菌が大活躍する季節です(=_=)



細菌は食べ物に付くと早いものだと2時間後には400倍に増殖するものもあります！



困ったことに味や匂いは変わらないこともあります！非常に怖いですね。

衛生面では気をつけなくてはいけない時期です

食事の前、トイレの後の手洗いを十分にしましょう！



6月の旬の食材とその効果

☆アジ☆(タウリンが豊富で認知症予防・視力の回復など)

☆鮎☆(カルシウム、ビタミンが豊富でがん予防)

☆カツオ☆(疲労回復を助けるビタミンや鉄分が豊富)

☆さやいんげん☆(β-カロテンが豊富で動脈硬化、がん予防)

☆ジュンサイ☆(ほとんど水分でできている。ぬめりがタンパク質の消化吸収を高め胃腸の調子を整える)

☆しそ☆(β-カロテン、カルシウムは野菜の中でトップクラス殺菌作用や、食中毒予防効果がある)

☆らっきょう☆(血液サラサラ、疲労効果、昔から「薬用植物」と言われている)

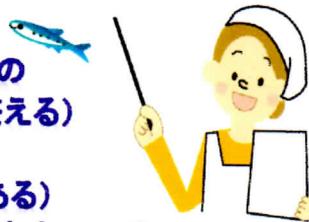
☆青梅☆(クエン酸を多く含む、殺菌、抗菌、下痢止め、食欲増進の効果)

♪サクランボ♪(カリウムを多く含んでいる、虫歯予防、高血圧予防、美肌などの効果)

♪びわ♪(β-カロテン、ポリフェノールを含み呼吸器系統を守ってくれる、ガン予防にも効果的)

♪プラム♪(鉄分、ミネラルなどを多く含みその高い栄養価から「奇跡の果実」と言われている)

こちらはあくまで
ごく一部です
ご参考まで!!!



6月の行事

6/1 衣替え

6/4 歯の衛生週間

6/10 時の記念日

6/11 入梅

6/16 父の日



栄養豆知識



脂質



5大栄養素の一つ

少量でも多くのエネルギーを得ることができる
脂溶性ビタミンの吸収促進

体温の維持

脂質の摂り過ぎはさまざまな生活習慣病の素となるので適量を摂りましょう! (・Ω・)ノ