

給食だより

梅雨入り間近となりました。梅雨に入ると、不安定な天気が多くなり、カラッと晴れて暑くなったかと思えば、雨が降ると冬のような寒さになったりします。気温差が大きいと体調をくずしやすくなるので、体調管理には十分に気をつけましょう。



◆6月は「食育月間」～食べることについて考えてみましょう～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きるために欠かすことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみてもいいのではないでしょうか。







◆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」～よくかんで食べましょう～

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。6月4日（金）の給食では、かみごたえのある食べ物を使用した「かみかみ給食」を提供します。御家庭でもよくかんで食べることを心がけてみてください。



よくかむことの4つの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。	あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。	よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざって胃に送られます。	だ液には、食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。



よくかむためのポイント



一口15～30回くらいかみ、ゆっくり食べましょう。	かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	歯を丈夫にする食べ物を取り入れましょう。
	れんこん  ごぼう  いか  にぼし  こんにゃく 	牛乳  ヨーグルト  チーズ  納豆  小松菜 
汁物や飲み物などで流し込んだり、ながら食べをしないようにしましょう。		