

6月 納食だより

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」



よくかむことの効果



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。		よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消火・吸収を助けます。	
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。	

1日に出るだ液の量

1～1.5L

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



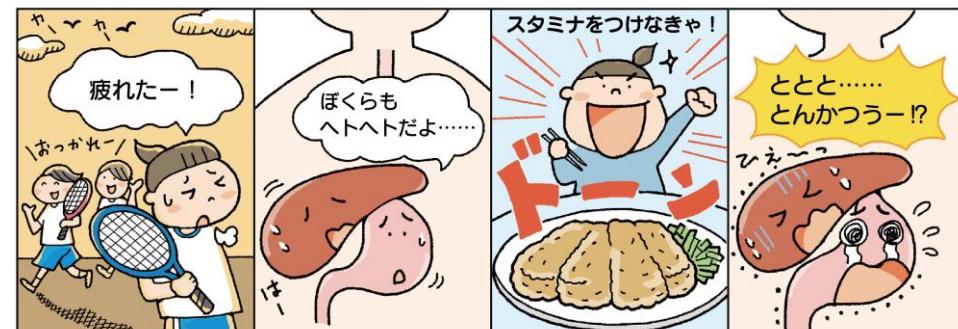
～給食に関する感想等をお聞かせください～

QRコードを読み取り、ご回答ください。
児童生徒、保護者の方、どなたのご感想もお待ちしております！



スポーツ栄養 第2弾

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけでなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

また、激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。

運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。

ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



質問をいただきました！ありがとうございます！

朝にプロテインでもいいのでしょうか？



⇒朝ごはんは、プロテインだけではなく、しっかりと食事をとりましょう。

理由は、いくつかありますが、今回は3つ紹介します。

① サプリメントとは

プロテインなどのサプリメントは、あくまでも食事でとりきれない分を補うものです。運動量が多く、食事でとりきれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょう！

② 添加物について

プロテインには、たんぱく質を効率的にとることができるので、甘味料や香料、保存料などの添加物がふくまれていることがあります。添加物には、長期間とり続けると体に悪影響をおよぼす可能性があります。そこで、質のいいプロテインを飲むようにしようとするとその分価格が高くなり、続けることが難しくなってきます。

③ 噫んで食べる大切さ

プロテインは飲んで体に取り入れるため、「よくかむことの効果」で説明したような効果は得られません。1日の始まりの食事で体を覚めさせ元気に過ごしましょう！