

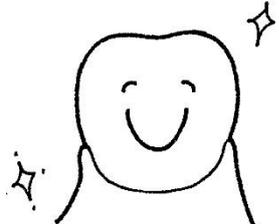


# 給食だより 6月

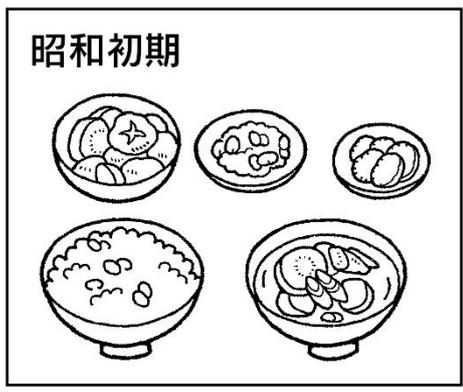
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べることは、体に多くのよい効果をもたらします。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どのようなことができるのでしょうか。この機会に、家族みんなで考えてみましょう。



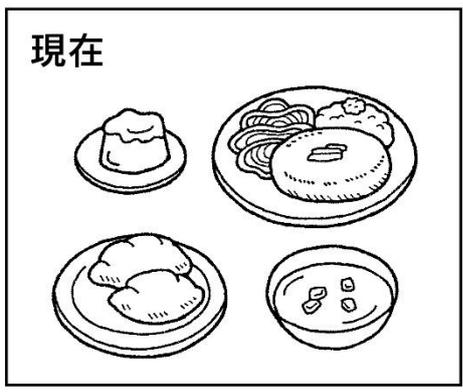
## よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

## 現在の食事はかむ回数が減っている



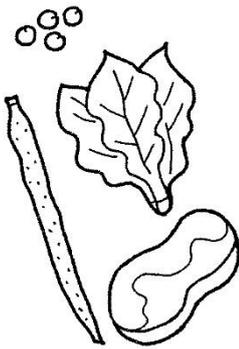
1420 回



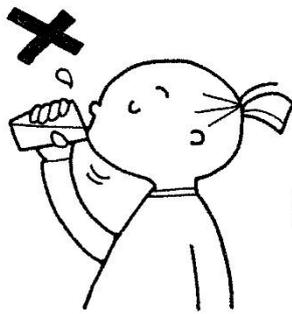
620 回

昭和初期の食事はかみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

# かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流しこまない



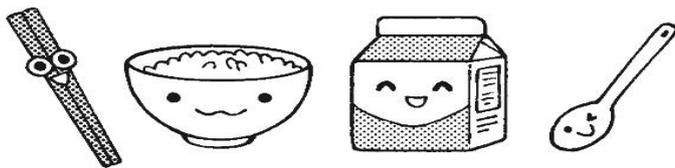
食材を大きく切る

## 【かみごたえのある食べ物】

- ★かたいもの
- ★繊維質のもの
- ★よくかまないと食べられないもの

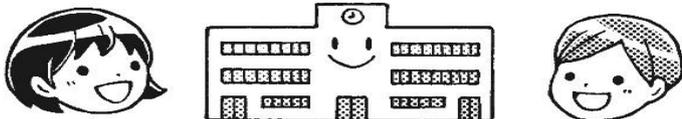
## 【かみごたえのない食べ物】

- ★やわらかいもの
- ★加工度が高いもの
- ★よくかまなくても食べられるもの



# 6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。ご家族で生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



## 食育の具体的な取組

- |                           |                         |                         |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>1</b> みんなで楽しく食べよう<br>  | <b>2</b> 朝ごはんを食べよう<br>  | <b>3</b> バランスよく食べよう<br> |
| <b>4</b> 太りすぎないやせすぎない<br> | <b>5</b> よくかんで食べよう<br>  | <b>6</b> 手を洗おう<br>      |
| <b>7</b> 災害にそなえよう<br>     | <b>8</b> 食べ残しをなくそう<br>  | <b>9</b> 産地を応援しよう<br>   |
| <b>10</b> 食・農の体験をしよう<br>  | <b>11</b> 和食文化を伝えよう<br> | <b>12</b> 食育を推進しよう<br>  |

返信欄（学校給食全般についてのご意見等がありましたら、ご自由に記入いただき、栄養教諭・学級担任まで提出ください。）