

6月給食だより



平成30年6月号
みどり市立笠懸中学校

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時期ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また、6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に届けられます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

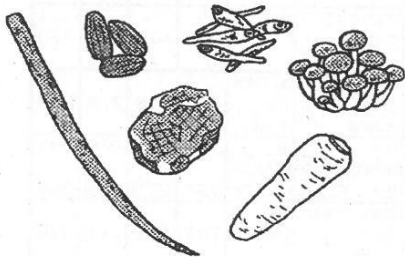
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

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でます。



給食に登場！ かみごたえのある食品で かむ力アップ



今月4日の献立は、「虫歯予防デー」の献立となっています。学校給食では、かみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

食中毒が増える時期です

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。

食事の前に必ず手洗いをする！
(ハンカチも忘れずに)



食中毒予防の基本は手洗いです！

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう

