



長子配付

令和6年5月31日
穴水共同調理場

気温の高い日が続き、あっという間に夏が近づいてきました。しかし、本格的な夏になる前に、もうすぐ梅雨入りです。気温が高く、湿度の高い6月は、食中毒に気をつけなければいけません。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

また6月は食育月間、6月4日からは「歯の衛生週間」も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体にとってもいいことがたくさんあります。



きおくよく、たか記憶力を高める!



はなら歯並びや発声がよくなる!



ばよぼうむし歯を予防する!



しょうかきゅうしゅう消化・吸収をよくする!



うんどうのうりよく運動能力をフルに発揮できる!



たす食べ過ぎを防ぐ!

かむ力をつけるために、間食には、するめや干しいも・ドライフルーツなどの乾物を選ぶのがおすすめです。水分が少ない分、かみごたえが抜群です。あごの負担を考え、食べすぎには注意しましょう。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

